ஓம்

ஆனந்த ரகஸ்யம்

அல்லது

யோகாசனப் பயிற்சி

★

சுந்தரம்

ஆசிரியர் :

"கந்தன் புகழ்" "ஆரோக்கிய உணவு" "சாந்தியோகம்"
"அன்னையின் திருவடி மலர்கள்" "வலிவும் வனப்பும்"
"ஸந்த்யாகாயத்ரி ஜெபயோகம்".

★

மண்நோக்கி நிற்பதா மானிடரே நில்லுங்கள்
விண்நோக்கி வீரம் பிடித்து!

(சுந்தரக் குறள்)

★

THE YOGA PUBLISHING HOUSE
1-A, Peyappa Garden, Tasker Town, Bangalore Cantt.

பத்தாம் பதிப்பு.

Rights Reserved]

[ரூ. 3-8-0

தபால் செலவு அணா 8

புகழ் வணக்கம்

தேன்குடித்தேன் பரமோனத் தெம்பளிக்கும் திருவருள் ;
வான் அண்டம் வளர்ந்தடக்கும் வல்ஜோதி கண்டேன் !
ஊன்நிறைந்த உடலகன்ற ஓரறிவில் நின்றேன் !
ஏன்செய்வேன் இனிச்செயல்யான்? ஏகம்பன் போற்றி !

வந்தது வந்ததே, வாழ்ந்தது வாழ்ந்ததே !
எந்தை தந்தை ஏதற்குயான் சிதைப்பதோ ?
சிந்தை சுற்றிடாச் சுகமதே போதுமே,
மந்தை மடையர்க்கு மருண்டிடான் சுந்தரன் !

குற்றமே காணு சுத்த மனதாக்கு !
கற்றுமே குறைந்திடும் கசடிலா மனதாக்கு !
சுற்றமே சூழ்ந்திடா ஜோதிநில் மனதாக்கு !
சுற்றிடா சுகப்பெரு, சொக்கனே, மனதாக்கு !

அடக்க, முற்றோர்க் கடிமை யானே !
' இடக்கு ' செய்தால் இடித்துத் த்கர்ப்பேன் !
' வடக்கு ! கிடக்கென்று ' வாதிக்க, வேண்டேன் !
அடக்கி மனத்தை ஆழ்ந்துநின்று லேன்பயம் ?

(சுந்தரம்)

* * *

தொந்தி வளர்ப்ப தெளிது வளர்த்தபின்
தொந்தி கரைப்ப தரிது.

இறங்கல் புலனில் எளிது, சுருக்கம் !
பரவழி சங்கடமாம் நீண்டு !

உடலுறுதி ஊன்றிடும் பண்பில் ; உலகில்
திடனிலார் கொல்வரே பண்பு !

(சுந்தரக்குறள்)

* * *

(முதல் பதிப்பு மார்ச்சு-மீ 1938)
(முதல் ஒன்பது பதிப்பில் விற்பனையானவை பன்னீராயிரம் பிரதிகள்.)
(பத்தாம் பதிப்பு நவம்பர் 1950.)

King & Co., Printers, Bangalore-1.

பொருள் அடக்கம்

—:0:—

முன்னுரை

1. சாதனையின் மேன்மை 1
2. ஆரம்ப ஸாதகர்களுக்கு 5
3. அன்ன சத்து 14
4. பத்மாசனம் 25
5. புஜங்காசனம் 29
6. சலபாசனம் 34
7. தனுராசனம் 40
8. பஸ்சிமோத்தாஞசனம் 47
9. ஹலாசனம் 54
10. மயூராசனம் 63
11. சர்வாங்காசனம் 71
12. மத்ச்யாசனம் 92
13. சிரசாசனம் 98
14. அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம் 114
15. திரிகோஞசனம் 120
16. பாதஹஸ்தாசனம் 123
17. யோக முத்ரா 125
18. சவாசனம் 131
19. உட்டியாஞ 139
20. நௌலி 144
21. பெண்மணிகளுக்கு ஒரு வேண்டுகோள் ... 149
22. பிராஞயாமம் 158
23. விபரீதகரணி 172
24. ஸித்தாசனம் 174
25. சில குறிப்புகள் 175

முடிவுரை

முன்னுரை

யோகாசனப் பயிற்சியைப் பற்றிப் பல பாஷைகளில் பல புத்தகங்கள் வெளியாகி யிருக்கின்றன. அவற்றில் நான் பார்த்த வரையில், ஸ்ரீமான் சுந்தரம் விஷயங்களை மிகவும் தெளிவாக எடுத்துச் சொல்லி எழுதுகிறார். இந்தப் புத்தகத்தில் அடங்கிய சில அத்தியாயங்களை "ஆனந்த விகட"னில் வெளியாகிக் கொண்டிருந்தபோதே நான் படித்தேன். விஷயத்தை எடுத்துச் சொல்லும் திறமையோடு ஸ்ரீமான் சுந்தரம் அவர்களுடைய தமிழ் நடையும் என் மனதைக் கவர்ந்தது. தமிழ் மக்கள் உடல் நலமும் மனோபலமும் பெறுவதற்கு இந்தப் புத்தகம் உதவியாக யிருக்குமென்று நம்புகிறேன்.

தியாகராஜ நகர்
26—3—1938

சக்கரவர்த்தி ராஜகோபாலாச்சாரி.

ஆனந்த ரகஸ்யம்

அல்லது

யோக ஆசனப் பயிற்சி

அத்தியாயம் 1

சாதனையின் மேன்மை

ஆனந்த மயம்

ஆத்மாவின் ஸ்வரூபம் ஆனந்தம். வாழ்வின் முடிவும் எல்லையும் இவ்வானந்தத்தை வெளிப்படுத்துவதும் கைப்பற்றிக் கொள்வதுமே மானிடர் அடைய முயல்வதெல்லாம் ஆனந்தமே. ஆனால் இதில் ஒரு பெரும் தப்பு இழைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். விஷயானுபவத்தாலும், இந்திரியத்திருப்தியாலும் ஏற்படும் அல்ப சந்தோஷத்தை, ஆனந்த மெனக் கொள்ளுகிறார்கள். இதன் காரணம் அறியாமையே. ஒவ்வொரு ஜீவ ஜந்துவும், மனிதர் உள்பட, இயற்கை குணத்தால் சந்தோஷத்தை நாடுகிறது. இதில் கெட்ட மனிதன், நல்ல மனிதன் என்ற வித்தியாசம் இல்லை. பிரதிப் பிரயோஜனமின்றி, பிறருக்கு உழைக்கும் கர்மயோகி, சாசுவத ஆனந்தத்தையே நாடுகிறான். வஞ்சனை முதலிய துராக்கிருதச் செயல்களால் வாழ் நாளை கழிப்பவனும் தற்காலதிருப்தியாகிற அல்ப சந்தோஷத்தைத் தன் இயற்கை ஆனந்த ஸ்வரூபத்தால் நாடுகிறான்.

" இது சந்தோஷத்தைத் தரும்!—அல்ல, இதுவே சந்தோஷத்தைத் தரும்! " என்று ஒவ்வொன்றாக அனுபவத்தால் பரீக்ஷை செய்து ஜீவன், " இதல்ல, இதல்ல! " என்று ஒதுக்குகிறது. நித்திய ஆனந்தம் தன்னுள்ளேயே இருக்கிறதென்றும், தானே ஆனந்த சாக்ஷாத் காரமென்றும், புத்தி புலப்படும் வரையில் ஒருவர் வாழ்வு கொள்ளி வாய்ப் பிசாசு வேட்டை போலிருந்து வரும்.

இதென்ன, வேதாந்த வியாசமோ என்று சிலர் கருதலாம். அப்படியல்ல. சரீர சாதனே, இரண்டு டன் ரோட் ரோலரை மேல் ஏற்றிக் கொள்வதற்கல்ல. எதிரியை ஒரே அடியில் சட்னி செய்வதற் காகவுமல்ல. இளைத்தவர்களை எத்தனை சீக்கிரத்தில் அழிக்கலாம் என்பதற்காகவுமல்ல. இது விஷயத்தில் மேல் நாட்டாருக்கு எவ்வித நோக்கமிருப்பினும் சரியே. நமது நீதி, கொள்கைப் பிரகாரம், சரீர சாதனையாயிருப்பினும், அதுவும் வாழ்வின் முக்கிய காரணமான, ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்தை யடையும் மார்க்கத்தில் பொருந்தவேண்டும். கேவலம் சுசி ருசியான பதார்த்தங்களைத் தின்ன வேண்டும், இந்திரிய அனுபவங் களை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணங்களுடன் சதை வளர்ப்பதில் பயனில்லை. உதிய மரம் பருப்பது போல் சதைகளை சிரமத்துடன் உண்டாக்குவது எதற்காக? வாழ்வின் உண்மையான முடிவை உத்தேசித்தே எதுவும் செய்ய வேண்டும். உண்மையான முடிவை அறியாமல் வளருவது பிரயோஜன மற்றதாகும்.

வீண் கதை வளர்ப்பதா?

"இவ்வளவு உயர்ந்த தத்துவங்கள் வேண்டாம். நாங்கள் எடுத்த காரியம் கை கூடினல் போதும்" என்று கூறுபவர்களுக்கும் சரீர மனே சாதனை முக்கியம். "பரீக்ஷை தேறினல் போதும்" என்று இரவு பகலாகப் புஸ்தகமும் கையுமாய் இருக்கும் மாணக் கர்களின் கதி என்ன? படித்ததெல்லாம் பரீக்ஷை காலத்தில் மூளையிலிருந்து பறந்து விடுகிறது. ஒரு வேளை பரீக்ஷை தேரினும் எலும்பு மனிதனைப் போல் வெளியில் வந்து, நேராக காச நோக் காட்டு வாச ஸ்தலத்திற்குக் குடி புகுகிறுன். பிழைத்தால் மருந்துக்கும் டாக்டருக்கும் பொக்கிஷ சாலை யாகிறுன். கவர்ன்மென்டில் பதினைந்து ரூபாய் கிடைக்கா விட்டால், மண்வெட்டி எடுத்து வெட்டக்கூடச் சக்தியில்லை. இவனை நம்பி ஆயிரம் ஆயிரமாகப் படிப்பிற்கு செலவழித்து, நிலபலங்களைத் தோற்று, கடன் வாங்கிய பெற்றோர்களின் கதி என்ன? இவன் ஏ. பி. ஸி. டி. பட்டங்களை நம்பி, ஆயிரக்கணக்கான வரதட்சணையுடன் பெண்ணைக் கொடுத்தவர்களின் நிலைமை என்ன? அப்பெண்ணின் கதி எவ்வாறோ?

வாழ்க்கையின் நோக்கம்

ஓய்வின்றி, தயா தாட்சண்யம் விலக்கி, பணத்தை மலைபோல் குவிக்க முயலும் மனிதர்கள் அநேகர். சற்றேனும் சரீரத்தையாவது, சிந்தனையிலேயே கொலை செய்யப்படும் மூளையையாவது கவனிப்ப தில்லை. சம்பாதித்த பொருளில், நாலு அணு விலையுள்ள ஆகாரத்தை உட்கொள்ள யோக்கியதை யின்றி வயிற்று வலியால் அவஸ்தைப் படுவது முண்டு. இவருக்குப்பின் இப்பொருள் போகும் விதம் வாயால் கூறவும் முடியாது.

உதாரணங்களை அதிகரிப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. ஒழுங்கான சரீர சாதனையின் அவசியத்தை ஒரு வினாடி சிந்தித்தால் தெரிந்து கொள்ளலாம். அதிலும் நம் இந்தியமக்களின் தற்கால நிலைமையை நினைத்தால், இரத்தக்கண்ணீர் விடவேண்டும். மேல் நாட்டில், 30 வயதுக்குப் பின்னும் பையனென்று கருதப்பட்டு வாழ்க்கை ஆரம்பிக்கிறான். நமது, நாட்டில் அதே வயதில், பேரன் பேத்தி எடுத்து, சிவலோக வாயிலை எட்டிப் பார்க்கிறான்! இந்தியரின் சராசரி வயது இருபத்தைந்தாம்! இதென்ன அநியாயம்! நமது தாத்தாக்கள் விலங்கு போன்ற முறுக்கை கடித்துத் தின்கிறார்கள். நமக்குப் பிறந்திருக்கும் குழந்தைகளோ வாழைப் பழம் தின்றால் பல் வலிக்கிறதென்கிறார்கள்! நம் தேச சரித்திரத்தைப் பார்த்தால், நாம் எப்பொழுதுமே சரீரத் தாழ்மை யடைந்திருந்தவர்களெனப் புலப்படவில்லையே.

இருபத்தி ஐந் திலா சுடுகாடு?

இக்கதியினின்றும் நாம் தப்பிக் கொள்ள வேண்டும். இராஜாங்கத்தாரையும் மந்திரிகளையும் எதிர்பார்ப்பதில் பயனில்லை. சரீர சாஸ்திரத்தைக் கிஞ்சித்தேனும் அறிந்து நமக்கு நாமே சிகிச்சை செய்துக் கொள்ள வேண்டும். தேகம் மெலிந்தவர்களின் அதிகப் படிப்பைக்காட்டிலும், ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய தடித்தனமே சில காலத்திற்கு மேலெனத் தோன்றுகிறது.

பள்ளிப் பையனுக்கு, கானடா தேசத்துப் பிரதானப் பட்டணம் சுலபமாய்த் தெரிகிறது. ஆனால் அவன் ஆகாரப்பை சரீரத்திற்குள் எங்கிருக்கிறதென்று கேட்டால் விழிக்கிறான். இவ்வறியாமை, பெரியவர்களிடமும் இருக்கிறது. ஊரிலுள்ள பொருள்கள் எல்லாம் உண்டாகும் முறை அறிய முயலுகிறோம். ஏரோப்பிளேன் எவ்வாறு பறக்கிறதென்று சிரமத்துடன் புஸ்தகங்களைப் புரட்டுகிறோம். ஆட்டை கொழுக்க வைக்கவும்? தோட்டத்தை பெரிதாக்கவும், விழுந்து விழுந்து பாடுபடுகிறோம். ஆனால் நமது சரீரம் எப்போ்ப்பட்டது, எவ்வாறு வேலை செய்கிறது, வியாதி ஏன் வருகிறது; ஆரோக்கியம் எவ்வாறு ஏற்படுகிறதென்று கொஞ்சமும் யோசனை செய்வதில்லை. எல்லா மாயையைக் காட்டிலும், இது மகா மாயையாக இருக்கிறது. சுவர் வைத்தல்லவோ சித்திர மெழுத வேண்டும்? சரீர இந்திரியங்களைக் கட்டுப் படுத்தி அல்லவோ மற்ற அனுபவங்களைத் தேடவேண்டும்? இல்லாவிடில், ஆடு கொழுத்தால் என்ன, தோட்டம் செழித்தாலென்ன, யானை கட்டி வாழ்ந்தாலென்ன?

சரீர அரியாமை

சரீர மனோபாவங்களை உன்னதப்படுத்தும் சாஸ்திரங்களும், முறைகளும் நம்மிட மில்லையா? வீர சரீர நிபுணர்கள் நமது தேசத்தில் உதிக்க வில்லையா? முற்காலத்திய கவாத்து, குஸ்தி, கஸரத்துகள் எங்கே சென்று விட்டன? சாசுவத இளமையைக் கொடுக்கும் யோக அப்பியாச முறைகள் எங்கே மறைந்தன? கார்த்த வீரியன், பீமன் சிவாஜி முதலியோர் வாழ்ந்ததெல்லாம் பொய்யோ? புரொபசர் ராம மூர்த்தியைப் போன்றவர்களும் உலக பிரசித்தி பெறவில்லையோ?

பெரும் சிரமப்பட்டு, யோக சக்தியால் கண்டு பிடித்து நமது முன்னோர்கள் கற்பகத் தருபோல் கேட்டதை கொடுக்கும் முறை ஒன்று வைத்துள்ளார்கள். இதுவரையில் இடுப்பில் பிள்ளையை வைத்துக் கொண்டு ஊரெல்லாம் தேடியவராக இருந்தோம். கையில் வெண்ணையை வைத்துக்கொண்டு நெய்க்கு அழுதிருந்தோம். பெரும் நித்திரையிலிருந்து கொஞ்சம் கண் திறக்க ஆரம்பித்திருக்கிறோம். இச் சரீர மனோ சாதனை முறையைக் கைப்பற்றி எல்லோரும் ஆனந்தத்தை அடையலாம்.

யோக சக்தி

இதிலிருந்து பயனடையப் பணச் செலவில்லை; நேர்த்தியாகத் தயாரித்த இடம் தேவையில்லை. மேல் நாட்டாரின் விலையுயர்ந்த பணம் பிடுங்கும் கருவிகள் தேவையில்லை. இந்த சாதனைக்கு வேண்டுவது.

(1) "பகவான் குடியிருக்கும் இம்மானிட சரீரக் கோவிலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வேன்" என்ற ஒரு சத்தியம்.

(2) ஆறடி விரிப்பு.

(3) சமமாயும், காற்றோட்டமாயுமுள்ள சிறு இடம்.

(4) சரீர இந்திரியங்களை இரக்கத்துடன் உபயோகிப்பது.

மேலே கூறிய வசதிகள் கிடைக்காதவர்கள் இல்லை. பையன், அவகாசமில்லாதவன், வயோதிகன், ஸ்திரீ என்ற சாக்குகளும் தேவையில்லை. விருப்பமுள்ளவர் எவரா யிருப்பினும், படித்து அனுஷ்டித்துப் பயனடையலாம்.

அத்தியாயம் 2

ஆரம்ப ஸாதகர்களுக்கு

அதி காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடன் சரீரம் மிகவும் பிடிப்பாயும் விரைப்பாயுமிருக்கும். யோக சாதனை ஆரம்பிப்பவர்களுக்குக் காலையில் அப்பியாசிப்பது கடினமாய்த் தான் தோன்றும். உடம்பு வளைப்பதற்கும் நீட்டுவதற்கும் கஷ்டப்படும். சாயங்கால வேளையில் முயற்சி செய்யும் பொழுது சுலபமாய்க் காணலாம். ஆகவே, சாதனை செய்வது காலையிலா மாலையிலா என்பதை உணர வேண்டும்.

காலையிலா? மாலையிலா?

வயிற்றில் உணவில்லாத பொழுதுதான் யோக ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும். இதன் காரணத்தை நன்ருய் அறிந்தால், தற்காலத்தில் பலருக்கு ஏற்படும் இடுக்கண்கள் ஏற்படா. சோற்றுப் பையினுள் ஆகாரம் சேர்ந்தவுடன் பையிலுள்ள சதைகள் ஆகாரத்தை பலவந்தமாய்ப் புரட்டிக் கசக்கி, ஜீர்ணிக்கும் நிலைமைக்குக் கொண்டுவர அதி தீவிரமாய் வேலை செய்கின்றன. ஆகாரத்தை பக்குவப் படுத்தும் ரஸங்கள் பையின் பக்கங்களிலிருந்து உண்டாகி, நசுக்கப்படும் ஆகாரத்துடன் கலக்கின்றன. இவ்வாறு சிரமத்துடன் வேலை செய்யும் பொழுது சோற்றுப் பைக்கு அதிக சக்தியும், அதிக ரத்தப் பாய்ச்சலும் தேவையாகின்றன. ஆரோக்கிய வாழ்வுடையவர்களுக்கு அவை கிடைக்கவும் செய்கின்றன. ஆகாரம் உட் சென்றதிலிருந்து சில காலம் வரைக்கும் மேற்கண்ட காரணங்களினல் மற்ற அங்கங்களெல்லாம் சோர்வு அடைகின்றன. அவற்றிற்கு ரத்தம் கம்மியாக அளிக்கப்படுகிறது. மூளையும் மந்த சலனத்தை அடைகிறது. ஆகாரம் உட்கொண்டவுடன், வேறு அங்கங்களுக்கு வேலை கொடுத்தால், அவற்றிற்குப் போதுமான ரத்தோட்டமும், நரம்பு சக்தியும் சென்றே தீரவேண்டும். அப்படிச் சென்ருலோ, சோற்றுப் பையிலிருக்கும் ஆகாரம் ஜீர்ணமடைவதற்குப் போதுமான ரத்த சக்தி யின்றிச் சாக்கடையில் நீரும் சோரும் தங்குவது போல் தங்கி, ஜீர்ணமானதும் ஆகாததுமாக வெளியே தள்ளப்பட்டு பலவிதமான நோய்களுக்குக் காரணமாகிறது. தேகப் பயிற்சியில், வேலை செய்யப்படும் அங்கங்களுக்குப் போதுமான ரத்தம் போகாவிட்டாலோ,

உணவுக்கு முன்

அவை அதிக பலமடைவதற்குப் பதிலாக ஹீன தசையை அடைந்து சக்தியை குன்றச் செய்யும்.

கலாசாலையில் படிக்கும் மாணக்கனுக்கு இதன் சூக்ஷ்மம் நன்ருய் விளங்கும். பரீட்சை நெருங்கி விட்டால், இரவு இரண்டு மணிவரையில் படிக்க வேண்டு மென்று தீர்மானித்து, முன் இரவை வீணுகக் கழிக்கின்ருன். பின் வயிறு நிரம்ப ஆகாரம் புசித்து ஒரு நித்ரா தேவி கூஜா பலமான எஸ்ஸென்ஸ் டீயுடன் மேஜை முன் உட்காருகிருன். புஸ்தகத்தை விரித்தவுடன் கண் மூடி தலை சுழல, நித்ரா தேவி "என் தம்பி!" என்று கட்டிக்கொள்ள வருகிருள். மாணக்கன் அன்புடன் வந்த அக்காவை விரட்ட, டீயைக் கோப்பை கோப்பையாய் உள்ளே விடுகிருன். டீ கம்பெனிக்குப் பணம் கொடுத்ததைத் தவிர, படிப்பு ஒன்றும் வந்த பாடில்லை. இவ்வறியாமை, அநாகரீகமாய்த் தேகப் பயிற்சி பழகும் சில குஸ்தி ஸ்தலங்களிலும் பரவி யிருக்கிறது. கொத்துக்கடலை புஷ்டியைத் தருமென்று சொல்லி யிருக்கிருர்கள். அதை ஊறவைத்து வாயில் போட்டு மென்றுக் கொண்டே, பைடக்குகள், கஸரத்துகள் செய்கிருர்கள். இதனுல் பேதி காணுமலிருந்தால், கடவுளின் கருணை என்றே சொல்ல வேண்டும். வயிற்றுக்கு இழைக்கும் கொடுமை, பின் வாழ் நாளில் கண்டிப்பாய்ப் பல நோய்களில் காணலாம். இக் காரணங்களுக்காகவே, ஆகாரம் உண்டவுடன் சில நிமிஷங்களாவது இளைப்பாற வேண்டுமென்பது.

ஆகாரம் உண்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடாதா என்ருல், செய்யலாம் என்றே கூறுவேன். அதாவது வெளிச் சதையை (Superficial muscles) விருத்தி செய்யும், யோக சம்பந்தமில்லாத பயிற்சிகள்தான் செய்யக்கூடும். அதுவும் கனத்த சாப்பாடாயிருந்தால், நாலு மணி நேரத்திற்குள் செய்வது அபாய மாகும். ஆனுல் யோகசாதனை செய்வதற்கு ஆகாரம் உட்கொண்டு குறைந்தது ஆறுமணி நேரத்திற்குப் பின்பே உத்தமமான தருணம். உணவு ஜீரணமாகி, சாராம்சம் உள்ளே கிரஹிக்கப்பட்டு, மீதம் பெருங் குடல் வழியாய் வெளியே செல்வதற்குச் சுமார் ஆறு ஏழு மணி நேர மாகிறது. யோகாசனப் பயிற்சியில் வயிறு, குடல்கள், பித்த கோசம் (Liver) எல்லாம் நன்ருக இருக்கிக் கசக்கப்படுகின்றன. அப்பொழுது குடலிலுள்ள தெல்லாம் துரிதமாக வெளியே தள்ளப்படுகின்றன. இக்காரணம் பற்றியே மலச்சிக்கல் நிவர்த்தியாகிறது. போதுமான காலதாமதமின்றி யோகப் பயிற்சி துவக்கிடின், ஜீர்ணமாகி ரஸங்கள் உள்ளே இழுக்கப் படாமல், உண்டவை வெளியே தள்ளப்படும். வயிற்றுக்கும் குடலுக்கும் துன்பம் அதிகம். அன்னத்திற்குச் செல

வழித்தது வீண்; பயனின்றிச் சிரமப்படுத்தியதில் அங்கங்களுக்குத் துன்பம்.

சரீரம் இளக

காலையில் எழுந்திருக்கும் பொழுது ஆகாரம் உட்கொண்டு குறைந்தது 9, 10 மணி நேரம் ஆகியிருக்கும். நரம்பு, நாடிகள், ஹிருதயம், நுரையீரல், சதைகள் எல்லாம் சிரமம் நீங்கி, சக்தியால் புதுப்பிக்கப்பட்டு வேலைக்குத் தயாராக இருக்கின்றன. மூளையும் அந்நாள் கவலைகளைத் தீவிரமாய்த் தாக்கத் தயாராக இருக்கிறது. நித்திரையில் சரீரத்திற்கேற்பட்ட புதிய வீர்ய ஆரோக்கியமானது, மனதிற்கும் உற்சாகத்தை அளித்து கோபதாபங்களின் வேகத்தை அடங்கச் செய்து தினசரி வாழ்வுப் போரில் சோர்வை யொழித்து, புனிதமான யோக சரீர சாதனைக்குத் தகுதி தருகிறது. படுக்கை விட்டு எழுந்திருந்து, காலைக் கடன்களை முடித்து, சாதனைக்குச் சித்தம் செய்வதற்குள், படுக்கயின் விறைப்பு, பிடிப்பு குறைந்துவிடும். அதிகாலை நாலு அல்லது ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருக்கும் மாணாக்கர்கள், ஒரு மணி நேரம் படித்த பின்பு பயிற்சி துவக்கினால் சரீரம் இளகிப் பக்குவமா யிருக்கும். மற்றவர்கள் தம் தம் தொழில் பழக்க வழக்கப் பிரகாரம், கால் மணி, அரை மணி நேரம் பகவத்கீதைப் போன்ற புத்தகங்களைப் படிக்கலாம்; ஆபீஸ் வேலை செய்யலாம்; பாடகர்கள் 'அ' கார சாதனை செய்யலாம்; ஸ்திரீகள் அற்ப வீட்டு வேலைகள் செய்யலாம் அல்லது படிக்கலாம்; இவ்வர்க்கத்திலொன்றுமே சேராதவர்கள், கொஞ்ச தூரம் உலாவி வரலாம்; அல்லது கஷ்டப்படும் பெண்மணிகளுக்கு அடுப்பை யாவது பற்ற வைத்துக் கொடுக்கலாம்! பிறகு யோக சாதனைகளைத் தொடங்கலாம்.

சாயங்காலத் தடங்கல்கள்

தற்கால நாகரீகப்படி தொழிலும், பழக்க வழக்கங்களும், கிளப்புகளும், பிரிட்ஜ்-டென்னிஸ் பார்ட்டிகளும், மோட்டாரில் கடை சுற்றிவருவது போன்ற இவ்வாழ்வில், காலையில் நிர்ணயித்து செய்யப்படும் காரியங்கள் தான் இடை விடாமல் தினசரி நடக்கும். சாயங்காலத்திற்கு வைப்பதெல்லாம் "நோட்டீஸின்றி புரோகிராம் மாற்றப்படும்!" கதையாய் முடிந்துவிடும்! மத்தியான வேலைகளில் சிற்றுண்டி பலமாய் சாப்பிடுவது சாதாரண வழக்கம். சிநேகிதர் தாட்சண்யத்திற்காக வயிற்றில் கனபாடிகள் மடிசஞ்சி போல் திணிப்பது சகஜம். இன்னும் பல காரணங்களை உத்தேசிக்க இல்லற வாழ்வைத் தழுவி நிற்கும் சகோதரசகோதரிகளுக்குக்காலைவேளையே சாதனத்திற்கு எடுத்ததென்று கூற வேண்டும். சாயங்காலந்தான் செய்யக்கூடியவர்களாக இருந்தால்,

சாப்பாட்டிற்கு ஆறு, ஏழு மணி நேரம் கிரமித்தும், வெறும் பால் அல்லது பழமடங்கிய சிற்றுண்டிக்கு மூன்று நான்கு மணி நேரம் கழித்தும் யோக ஆசனங்கள் அப்பியாசிக்கலாம். பித்த அதிகரிப்பால் அவஸ்தை படுபவர்கள் அது போகும் வரைக்கும் சாயங்கால வேளையில் அப்பியாசிக்கலாம். அல்லது காலையில் அரைக் கோப்பை பாலைச் சாப்பிட்டு அரை மணி நேரம் கழித்து துவக்கலாம். வெறும் வயிற்றில் இவர்கள் அப்பியாசித்தால் மயக்கம், தலை சுற்று ஏற்படக்கூடும். தினம் காலையில் எழுந்திருந்தவுடன், வாயை சுத்தம் செய்து, தாமதமின்றி உடனே ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடிப்பது மிகவும் உத்தமம்.

ஸ்நானம்-உடைகள்

ஸ்நானத்திற்கு முன்பு அப்பியாசமா அல்லது பின்பா என ஆலோசிக்க வேண்டாம். மிகவும் குளிர்ந்த பிரதேசங்களில், இஷ்டப் பட்டால் மட்டுச் சூடான தண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்து தலையையும், சரீரத்தையும் ஈரமின்றி துடைத்துப் பிறகு பயிற்சி செய்யலாம் இந்தியா போன்ற உஷ்ணப் பிரதேசத்தில், சிறு முயற்சியும் வியர்வையை அதிகரிப்பதால் பயிற்சிக்குப் பின் ஸ்நானம் செய்வது அவசியம்; தைல ஸ்நானமும் செய்யலாம். பயிற்சிக்கு அரை மணி நேரத்திற்குப் பின் சிற்றுண்டியும் ஒரு மணிக்குப் பின் கனத்த சாப்பாடும் புசிக்கலாம். சரீர சலனத்தை கட்டுப் படுத்த அதிக உடைகளை அணிந்து யோகாப்பியாசம் செய்வது இடைஞ்சலுக்கும் குற்றத்துக்கும் மிட மாகும். வெளி மைதானங்களில் செய்யும் பொழுது அரைக்கால் சொக்காயும் கட்டிடத்தில் செய்யும் பொழுது லங்கோடு அல்லது கௌபீனம் மட்டுமே தரித்திருப்பது உத்தமம். ஸ்திரீகள் தாராளமாய்த் தைக்கப்பட்ட நீச்சல் அங்கியை அணிந்து அப்பியாசிக்கலாம்.

நோயுற்ற பொழுது

சாதனையைக் கைப்பற்ற விரும்புபவர்கள் சில முக்கியமான விஷயங்களை கவனிக்க வேண்டும். ஜுரம் தலைவலி, பெரியநோய், இருக்கும் பொழுது பயிற்சிகள் செய்யக்கூடாது. மிகவும் பலஹீனம், ஹிருதயப் படபடப்புள்ளவர்கள், ரத்தம் குன்றியவர்கள், தகுந்த வைத்தியர் மூலம், எவ்வளவு சரீரப் பயிற்சி தாங்க முடியுமென்று அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு புத்தியைக்கொண்டு யோசித்து சக்திக்குத் தகுந்தபடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பயிற்சியைக் கைக்கொள்ளலாம். அதுவும் முடியாதவர் தேகப் பயிற்சி நிபுணரின் சகாயத்தைப் பெற்றுக்கொள்வது அவசியம்.

சாதனை மத்தியில் ஏதாவது பழைய பாக்கி யிருந்தோ, புதிய இயற்கை விரோதப் பழக்கங்களாலோ, வியாதி, ஜுரம் வந்தால் தகுந்த சிகிச்சையினால் குணப்படுத்திக் கொண்டு திரும்பவும் சில நாட்கள் விட்டு சாதனை ஆரம்பிக்கவும். சாதனை செய்யுமிடத்தில் குயுக்தியாய் பேசுகிறவர்களும், விரோத மனதுடையவர்களும், இல்லாமலிருக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் குருப் பிரம்மனைப் பலனைக் கொடுக்கும்படியாகவும், கூடயிருந்து புத்தி பூர்வமாக பிழைகளை திருத்தவும் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு ஆரம்பிக்கவும்.

மனமே ஈடுபடு!

இப் பயிற்சிக ளெள்லாம் மனதைத் தானாகவே சாந்தி செய்து ஒருமை படுத்தும் சக்தியுள்ளன. இருந்தாலும் நாமும் மனதை அப்பியாசத்திலேயே செலுத்த முயலவேண்டும். மனதும் சரீரமும் ஒத்துழைத்தால்தான் பலன் அதிகரித்துச் சீக்கிரம் கைக்கூடும்.

ஆகாரத்தில் மிளகாயும், புளியையும் படிப்படியாய்க் குறைத்துக் கொண்டு வருவது நலம். அதிகமாய்த் தாளிப்பது, வருப்பது, பெருங்காய மகிமையை ஏற்றுவது, இவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். பின்னொரு அத்தியாயத்தில் இவற்றின் சூக்ஷ்மங்கள் விவரமாகக் கவனிக்கப்படும்.

யோகாப்பியாசமும் தேகாப்பியாசமும்

யோகாசனத்தின் பயன், சூக்ஷ்ம இந்திரியங்கள், உயிர் நிலை ஆதாரங்கள், உள் அங்கங்கள், அபூர்வ சதை கோளங்கள் (Ductless glands) இவற்றுக்கு ஆரோக்கியத்தையும், வீரியத்தையும் அளித்து, மனோ சாந்தியுடன் ஆயுளையும் அபிவிருத்தி செய்வது. கால் சதை, கைச் சதை, மார்பு சதை, தோள் சதை இவை உருண்டு திரண்டு, சரீர வெளித் தோற்றமும் கல்சிலைபோல் ஆகவேண்டுமென்று விரும்புவார்கள் சிலர். இது மிகவும் ஆச்சரியிக்கத் தக்கதே. ஆரோக்கிய மென்ற கல்கோட்டை மேல், இம்மேல் சதை அழகு ஓங்கினால்தான் சாசுவதமாக யிருக்கும். இல்லாவிடில் சீட்டுக் கோட்டை 'உப்' என்ற மாத்திரத்தில் அழிவது போல், முதல் வியாதியின் சிறு காற்றிற்கெல்லாம் கரைவது வழக்கம். இவ்வுண்மையை அறியாமல், மணி கணக்காகக் கஸரத்துகளும், டம்பேல்ஸுகளும் செய்து நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாய் வளர்ந்த தேகப் பயிற்சி கலாசாலை மாணாக்கர்கள் நோய்களைத் தடுக்க முடியாமல் அழிவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். யோக ஆசனங்களால் ஆரோக்கிய அஸ்திவாரத்தைப் பலமாகக் கட்டி அழகுச் சதை கட்டிடங்களை உயர்த்துவதே மேன்மை, சாசுவதம் அவசியம்.

இதன் உண்மையைச் சற்று அறியாத சிலர், இரண்டு விதமான யோகாப்பியாச—தேகாப்பியாசப் பயிற்சிகளையும், ஒரே பொழுதில் பயில முயலுவார்கள். இது தவறு. அதிகக் கெடுதலை விளைவிக்கும்

தனித் தனியே செய்

யோகாப்பியாச ஆசன பயிற்சிக்கும், மற்ற தேகப் பயிற்சிக்கும் மத்தியில் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது அவகாசம் வேண்டும். சாதாரணமாய் இரண்டையும் விரும்புவோர், யோக ஆசனத்தைக் காலையிலும், மற்ற சரீர பயிற்சியை மாலையிலும் செய்யலாம். இல்லாவிடில் இது ஒரு நாளும் மற்றொன்று மறு நாளுமாக மாற்றி மாற்றிச் செய்யலாம்.

யோகாப்பியாசம் செய்யும் பொழுதும், செய்த உடனேயும், ரத்தமும் சக்தியும், உள் இந்திரியங்களுக்கும், அங்கங்களுக்கும் மூளைக்கும் இழுக்கப்படுகின்றன. ஆசனங்களுடன் கலந்தாவது ஆசனங்கள் செய்த உடனேயாவது மேலங்கப் பயிற்சி செய்தால், வேலை செய்யப்பட்ட உள் இந்திரியங்கள் ரத்தோட்டமின்றிக் குன்றி கட்டுக்கடங்கா வியாதிகளுக்கு இடமளிக்கும். அதுபோல ஓட்டம், விளையாட்டு, கஸரத்து முதலியவை முடிந்தவுடன், ஆசனாப்யாசங்கள் ஆரம்பித்தாலும் விபத்திற்கு இடமாகும்.

இவ்வுண்மையை அறியாத, ஆலோசனையற்ற ஒரு வாலிபன் நன்றாய் ஓடுவது, விளையாடுவது, பின் தன் சினேகிதர்களுக்கு வியப்பைக் கொடுக்கக் கர்வத்துடன் அவர்கள் மத்தியில் வந்து தலை கீழாய் 20, 30

கலந்ததின் கேடு

நிமிஷங்கள் நிற்பது வழக்கம். சில நாள் கழிந்தவுடன் அவன் தலை மண்டை உச்சியில் ஏதோ பாகு இளகுவது போல் இளகி, தலை நோய் உண்டாகி, ஆரோக்யம் குன்றி, நடுக்கங்கள், உபாதிகள் ஏற்பட்டன. பின் ஸ்ரீ குவலயானந்தரவர்கள் பார்வைக்கு வர, சூக்ஷ்மமாய் பையன் நடவடிக்கைகளை அவர் அறிந்து, கண்டித்து, ஓட்டம் முதலிய பயிற்சிகளை நிருத்தச் செய்து, சர்வாங்காசனம் முதலிய யோகாப்பியாசங்களை மட்டுமே செய்துவரச் சொன்னார். பையன் சில நாட்களில் குணமடைந்தான். இவ்வனுபவம் 'யோக மிமாம்சா' என்ற பத்திரிகையில் வெளியிடப்பட்டது. ஆனால் சாதாரண புத்தியை உபயோகிக்கும் வரைக்கும் எதற்கும் பயப்படத் தேவையில்லை.

எல்லோரும் எடுத்துரைக்கக் கைப்பற்றும் ஆரோக்கிய மனோதிட, வழி, யோகாசனப் பயிற்சி ஒன்றுதானா? குதூகல டெனிஸ், கிரிக்கட், ஓட்டங்கள் இல்லையா? கசரத்து, டம்பெல்ஸ், டெவலெப்பர், குஸ்தி

முதலியவற்றை எல்லோருக்கும் ஒரே ஔஷதமாக ஏன் கொடுக்கக் கூடாது? முக்கியமாகத் தற்கால கஷ்ட வருமை தசையில், இந்திய ஸ்திரீ, புருஷர், சிறுவர், சிறுமிகளுக்கு, யோகாசனமே எடுத்ததென்பது எவ்வாறு? விளையாட்டுகளும் பந்தயங்களும் தேகப் பயிற்சி என்று சொல்லக் கூடியவை அல்ல. சர்வ அங்கங்களையும் புதுப்பித்து, வியாதிகளை தடுத்து, குணப்படுத்தி, இயற்கையை அனுசரித்துள்ளதே

சகலருக்கும் மருந்து.

யோகப்பயிற்சி. மேலங்கப் பயிற்சிகளும், ஓட்டங்களும், ஹிருதய நுரையீரல்களை நேராகக் கையாளாமல், மூன்றும் வழியாய் உபயோகிக்கின்றன. இது எவ்வாறு யிருப்பினும், நம் இந்தியரின் கதி என்ன? சரீரப் பயிற்சி பயின்றால், அதற்குப் புஷ்டியான ஆகாரம் வேண்டு மென்பது எல்லோரும் அறிந்த விஷயமே. வருஷத்திற்கொரு நாளும், பசியாரப் புசிக்க, அன்னமற்ற கோடானு கோடி ஜனங்களைக் கசரத்து, டம்பெல்ஸ் செய்யக் கூறுபவர்களுக்கு அப்பயிற்சிக்குத் தேவையான ஆகாரத்தைக் கொடுக்க சக்தி யுளதோ? அவ்வாறின்றேல், அப்பயிற்சியைக் கைகாட்டி விடுவது முடவனைக் கொம்புத் தேனுக்கு ஆசைப்படச் செய்வது போலல்லவா ஆகும்? அவர்கள் புத்தியைக் கேட்ட ஏழைகள் ஆசை மீரிப் பயிற்சி செய்து, தேய்ந்து மூஞ்சூறுய்ப் போவது தேசத்துக் கல்லவோ நஷ்டம்?

நம் முன்னோர்கள் காய் கிழங்குகளைத் தின்று. மாயை நீங்கி, ஆனந்தமடைய ஆண்டவனைக் குறித்து தவம் புரியும் பொழுது, ஆரோக்கிய வழியாய்க் கொண்டது இவ் வாசனங்களைத்தான். இக்காலத்திலும் கூடத் தேசந் தேசமாய் திரிந்து, நாட்கணக்காய் உண்ணமலும், பிச்சை யெடுத்துப் புசித்து வாழ்ந்தபோதிலும், யோகாசன முறையால் ஆரோக்கியத்துடனிருக்கும் சாதுக்கள், பைராகிகள் ஆயிரக் கணக்காக இந்தியாவில் இருக்கிறார்களே!

பின்னும் சரீர சாஸ்திர மேதாவிகள் எவரையும் கேளுங்கள். தற்கால நாகரீக வாழ்வில், பணக்காரனும் எழையும், வருஷத்திற் கொரு முறை கருவடையும் ஸ்திரீகள் இழக்கும் சக்தி, முக்கியமாய் நரம்பு சக்தி என்றும், கெடும் யந்திரம் தைராயிட் (Thyroid) வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தது என்றும் கூறுவார்களே. இவற்றுக்கு நேர் முகமாகக் காமதேனுவைப் போல் சக்தி யளிக்கக் கூடியதும் அக்ஷயபாத்திரம் போல் ஆனந்தத்தை விளைவிக்கக் கூடியதும் யோகாசன மல்லவா?

உலக முழுமைக்கும் ஒரே மருந்தாக விதிக்கக் கூடியது யோகாசன மருந்தே. பூஜைக்குப் பூஜை; சாஸ்திரத்திற்குச் சாஸ்திரம்; ஆரோக்கியத்திற்கு ஆரோக்கியம். இப்பொழுதும் நம் வீட்டிலிருக்கும் கிழவர்

களை "பத்மாசனம் போடுங்கள்" என்றால் ராமா, ராமா என்று உத்ராட்சமும் கையுமாய்க் கற்றுக் கொள்ள வருகிறார்கள். குதிரை சவாரியாவது, கிரிகெட் மட்டையை எடுக்கவாவது செய்யுங்கள், பார்க்கலாம்!

இவ்வத்தியாயம் முடியுமுன் ஒரு முக்கிய வார்த்தை — யோகாசனங்கள், திருமணம் செய்து கொண்டு குடும்பத்தி லில்லாதவர்களுக்கு மட்டுமா என்பது. அப்படி யிருந்தால் இவ்விஷயம் காட்டிலேயே இருந்து விடலாம். உலகத்திற்கு எவ்வாறு உபயோகப்படப் போகிறது? பிரம்மச்சாரிகள் என்று கூறப்பட்டவர்களுக்கு மட்டும் தான் என்பது தவறு. கிறஹஸ்தாச்ரமத்தி லிருந்து கைவல்யத்தைக் கைப்பற்றவும் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்து அர்த்த, காம, மோக்ஷமென ஹிந்து மதத்தில் விரும்பியுள்ள முக்கியப் பொருள்களை அடைந்து அனுபவிக்கவும், உண்டான அபூர்வ சூடாமணி இது. அனுபவத்திலிருந்தே எழுதப்படுகிறது. கணக்கிலில்லாத ஜனங்கள், குடும்பத்திலிருந்து கைப்பற்றி, ஆனந்தத்தை அடைந்து வருகிறார்கள். பிரசங்க மேடைகளில் அடிக்கடி இக்கேள்விகளைக் கேட்பதுண்டு. கடித மூலமாக, புருஷத்வத்தைக் கெடுத்து விடுமோ என்று பயத்தால் எழுதுவது முண்டு. இதற்கெல்லாம் அனுபவமே பதிலை அளிக்கக் கூடும். அதிக காம வேகத்தை யொடுக்கி, புத்திர சந்தானத்தை அளித்து, மலட்டுத்தனத்தை நீக்கக் கூடியது யோகாசனமே. அதிக பால்ய லீலைகளால் ஏற்பட்ட வியாதிகளைப் பறக்கடிக்கக் கூடியதும் இதுவே. குடும்ப அனுபவங்களை மட்டும் மிதமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மிதத்தைக் கைக் கொண்ட புத்திசாலிகளுக்கு இதுவே என்றும் நன்மை யளிக்கும் சாதனம்.

கிரகஸ்தருக்குக் கல்ப தரு

யோகாசனம் செய்யத் தீர்மானித்தவர்களுக்கும், அரைத் தீர்மான ஆலோசனையிலிருப்பவர்களுக்கும், அறிந்தவர்களுக்கும் அறியாதவர்களுக்கும் பயம் காண்பிப்பது வழக்கம். "யோக" என்ற வார்த்தையைப் பிரயோகித்து விட்டால் "குரு மூலமாக நேருக்கு நேரிலேயே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் அப்பக்கம் தலை கூட வைத்துப் படுக்கக் கூடாது" என்பது சாதாரணக் கொள்கை- அதிலும் ஹடயோகமென்று விட்டாலோ, தலையசைத்து ஜாதகத்தைத் திருப்புவது வழக்கம். குருமுகமாகவே கற்றுக் கொள்ள வேண்டு மென்பதில் ஒரு மடங்கு உண்மை இருந்தாலும், பல மடங்கு தப்பபிப் பிராயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. எல்லா ஆட்சேபங்களுக்குப் பதிலுரைத்தாலும், அசைக்க முடியாத கடைசி ஆட்சேபமாகச் சில சோம்பேறிகள் இதைச் சொல்லி, காவிப் பல்லைக் காட்டுவது வழக்கம். சூக்ஷ்ம ப்ராணயாமம், சில கிரியைகள், பந்தங்கள்

புஸ்தக குரு

முத்திரைகள் நேரில் குருவினிடம் பழகுவதே உசிதம். ஆனால் இப்போது வெளியிட்டு வரும் ஆசனங்களும் ஸ்வாச சீர்திருத்தமும், தெளிவாய்ப் பழகியவர், எழுதிய புஸ்தக குரு மூலமாக நன்ருய்ப் படித்து அறிந்து கொண்டுப் பழகலாம். நேரில் கற்றுக் கொள்வதற்காக ஆள் கிடைக்கும் வரைக்கும், தொப்பையையும், வியாதியையும் வைத்துக்கொண்டு வீண் காலம் போக்குவது உபத்திரவத்திற்கு இடமான அறியாமை. தற்கால வாழ்வில் அப்படிக் கிடைப்பது சாத்தியமில்லை. மற்ற தேகப் பயிற்சி புத்தகங்கள் மூலம் அறிவதுபோல் இதையும் அறியலாம். அபாயம் என்ருல் எல்லாம் அபாயமே. ரஸ்தாவில் நடப்பது கூட அபாயமே. இங்கிலாந்தில் மட்டும் ஆயிரக் கணங்கானஜனங்கள் நடந்து போகும் பொழுது மடிகிருர்கள். அதற்காக நடப்பதை விட்டுவிட ஒருவரும் கூறுவதில்லையே. புத்தியை உபயோகப்படுத்தி, கண்களை விழித்துக் கொண்டு சாதனை செய்தால் ஏன் அபாயம் வரும்? "அவருக்குப் பைத்தியம் பிடித்து விட்டது; இவருக்கு மூக்குப் போய்விட்டது" என்று கதை கட்டும் வீரர்களைப் புறக்கணியுங்கள். பைத்தியம் பிடித்தாரெனப் படுவர், என்னென்ன தப்பு நடவடிக்கைகள் செய்தாரென்று இவர்கள் உட்புகுந்து பார்த்தார்களா?

சந்த்யா காயத்ரி ஜெப யோகம்.

விலை ரூ 3—0—0 தபால் செலவு அணு 8.

நித்யக் கடனியற்றி நிற்கச் சுகவாழ்வில்

சத்யச் சனுதன நூல்.

சந்த்யா காயத்ரியின் அவசியம் ——ஏன் —— எதற்காக செய்யவேண்டும். தமிழ், ஸம்ஸ்க்ருத எழுத்துகளில், ரிக், யஜுர், ஸாம வேதிகளுக்கு மந்திரங்கள், **எல்லா மதத்தாருக்கும்** இன்றியமையாத ஜெபயோகம். காயத்ரி, சாவித்ரி, மூவர்ணப் படங்கள். உடனே ரூ 3-8-0 அனுப்பி இவ்வரிய பெரிய புத்தகத்தை வாங்கிக் கொள்ளவும்.

Yoga Publishing House,
1-A, Peyappa Garden,
BANGALORE—1,

அத்தியாயம் 3.

உணவும் — உயர்வும்

அன்ன சத்து

எந்த சாதனையும் குணத்தைக் கொடுக்க வேண்டுமானல் அதற்குப் பக்க பலமாக, நல் வழக்கங்களும் ஆகார குணமும் வேண்டும். அப்படியென்றல் ஆசனங்களைப் பழகிப் பலன் அடைவதற்கு, சந்நியாசியாகப் போகவேண்டும் அல்லது சாலாமிசிரி அல்வா சாப்பிட வேண்டு மென்பதல்ல. குடும்பத்திலிருந்து கொண்டும், தத்தம் வேலைகளைச் செய்து கொண்டும், யோக சாதனையால் உயர்ந்த பலனை அடையலாம். எதிலும் மிதமாகயிருப்பது முக்கியம். சாஸ்திரத்தில் யோகி என்பவனை வர்ணித்திருக்கிருர்கள். கேவலம் காய் கிழங்குகளைத் தின்று, வருஷமானலும் குளியாமல், காட்டில் திரிபவனே யோகிஎன்பது பலர் கொண்டிருக்கும்தப்பபிப்பிராயம். யோகி என்பவன் பட்டினியாய்க் கிடப்பவனல்ல; சாப்பாட்டில் குண்டோதரன யிருப்பவனுமல்ல; சோம்பேரியாய் உட்கார்ந்த இடத்தில் சலனமின்றி இருப்பவனுமல்ல; உழவு மாட்டைப் போல் சிரமப்படுபவனுமல்ல; கொடூரக் கோபியுமல்ல; ரோசமற்ற கோழையுமல்ல. நண்பர்கள் தத்தம் நிலைமைகளுக்கு உள்ள சௌகரியங்களிலிருந்து தேவையான சாராம்சத்தைக் கிரகிக்க வேண்டும். மாம்ச பட்சணம், சுருட்டு புகையிலை போடுதல், பொடி ஏற்றுதல், முதலிய பழக்கங்கள் இல்லாமலிருந்தால் மிகவும் உத்தமம். ஆனல் அப் பழக்கங்கள் இருப்பவர்கள் இவ்வப்பியாசங்கள் செய்யக்கூடா தென்றல்ல. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அந்தப் பழக்கங்களை விடவேண்டும். அப்படி விடுவதற்கு இந்த ஆசன அப்பியாசங்கள் மிகவும் உதவியாய் இருக்கும். ஆசன அப்பியாசத்தினல் இச்சா சக்தி அபிவிருத்தி யடைகிறது. நரம்பு நாடிகள் சுத்தப்படுகின்றன. ஆகையால் துர்ப் பழக்கங்களில் தானகவே வெறுப்பு நாளடைவில் ஏற்படும்.

யோகியார்!

நமது தென்னிந்தியர்களுக்கும் வங்காள தேசத்தவர்களுக்கும் முக்கியமான தினசரி ஆகாரப் பொருள் அரிசி. இதை அமுது செய்து நாம்

உட்கொள்ளுகிறோம். இந்த அரிசி விஷயத்தில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அறியாமை வெகு பயங்கரமாக இருக்கிறது. சில காலத்திற்கு முன் ஓர் ஆங்கில வாரப் பத்திரிகையில் இது விஷயமாக ஒரு பிரசுரம் வந்திருந்தது. அதிலிருந்து படித்த ஜனங்களுக்குக் கூட இவ்விஷயத்தில் அறியாமை அதிகமென விளங்கிற்று. பள பளப்பாய் தீட்டிய அரிசியைத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து, முக்கால் வேக்காட்டில் கஞ்சி யெல்லாம் வடித்துவிட வேண்டுமாம். பிற்பாடு, சமைத்த பொருளில் பனிக்கட்டி போல் குளிர்ந்த தண்ணீரை நிரம்பவிட்டு, பசை போகும்படி களைந்து, தண்ணீரை இறுத்துவிட்டு, பாக்கியுள்ள சக்கையை, முத்து முத்தாய் ஒன்றிலொன்று ஒட்டாமல், தட்டத்தில் பரிமாரி உட்கொள்ள வேண்டுமாம்! என்ன சொகுசு! என்ன நாகரீகம்! இம்மட்டுடன் அரிசியைத் தோலுரித்ததற்குச் சந்தோஷப்பட வேண்டும். இன்னும் மிகுந்த சாதத்தைக் கண்ணாடிக் கிண்ணத்தில் நன்றாக அறைத்து, மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி, துணியில் மிகும் சக்கையைச் சாப்பிட வேண்டுமென்று எழுதாமல் இம்மட்டும் நிறுத்தினார்களே! இம்மாதிரி கட்டுரைகளைப் படிக்கும்போது நமது பெண் பிள்ளைகளில் அநேகருக்கு ஆங்கிலம் படிக்கத் தெரியாம லிருப்பதைப் பற்றிச் சந்தோஷம் உண்டாகிறது.

அரிசி—அமுது

வெண்மை நிறத்துக்காக மேல் தவிடு போக நன்றாகக் குத்தி விடுகிறோம். மிகுதி யிருக்கும் தவிட்டையும் தேய்த்துத் தேய்த்துக் களைவதில், மாட்டிற்கும் சாக்கடைக்கும் தத்தம் செய்கிறோம். பின்னால், சத்து வாய்ந்த கஞ்சியைச் சாக்கடைக்கே சமர்ப்பிக்கின்றோம். கஞ்சி வடிக்கும் பொழுது கையில் கொட்டிக் கொண்ட பலனுடன், மிகுந்த சக்கையை மட்டும் தின்பதினால் ஏற்படும் சொரி சிரங்கு, வயிற்று நோய், வளர்த்தியின்மை, பலஹீனம் முதலிய பெரிய பலன்களையும் அடைகிறோம்! கிளைவ் ஆர்க்காட்டை முற்றுகை யிட்டபோது இந்தியத் துருப்புகள் கஞ்சியைக் குடித்துவிட்டு, சாதச் சக்கையை அன்புடன் வெள்ளைக்காரர்களுக்குக் கொடுத்து யுத்தத்தைக் கெலித்தார்களென்றால், கஞ்சியின் மகிமை எப்படி யிருக்க வேண்டும்!

பொய் நாகரீகம்

இன்னு மொரு திருஷ்டாந்தம். பல வருஷங்களுக்கு முன், எங்கள் வீட்டிற்கு எதிரில் கருப்பண்ணன் என்ற ஒரு குடியானவ னிருந்தான். பெரும் குடும்பி; ஏழை. எங்கள் வீட்டில் தினம் காத்திருந்து, மத்தியானத்திலும் இரவிலும் வடிக்கப்படும் கஞ்சியை வாங்கிக் கொண்டு போய்க் கீரை முதலியவற்றைச் சமையல் செய்து கொண்டு வயிறு வளர்த்து வந்தான். வாரத்

கஞ்சி ! கஞ்சி !!

தில் எப்பொழுதாவது ஒரு நாள் தான் கஞ்சியுடன் அன்னமும் கிடைக்கும். நாங்கள் அந்தஸ்தாக வெண்மையான அன்னத்தை நாக்கைத் தீட்டிக் கொண்டு புசிப்பது வழக்கம். கருப்பண்ணனும் அவன் குழந்தைகளும் இக் கஞ்சி சேர்ந்த அரைச் சாப்பாட்டிலும் ஆரோக்கியத்துடனிருப்பது மன்றி, தோல் முதல் சுத்தமும் பளபளப்புமாக இருந்தனர். எங்களுக்கோ வயிற்று நோவு, அல்லது சர்வாங்கமும் சிரங்கு. அதை இப்பொழுது நினைத்தாலும் பயங்கரமா யிருக்கிறது.

இதை வாசிக்கும் நேயர்களே! தயவு செய்து அரிசியைத் தீட்டுவதையும் அதிகமாய்க் களைவதையும் விட்டு விடுங்கள். தண்ணீரும் அரிசியும் சரிபோகும்படி உலைநீர் வைக்கவேண்டும். பிற்பாடு அன்னம் பதமாகி, தண்ணீரும் சாதமும் ஒன்றிணைந்து ஏற்படும் அமுதைப் புசியுங்கள். பெண்மணிகளின் கால் கைகளும் பத்திரமாக இருக்கும். இது முக்கிய ஆகாரப் பொருளாதலால் மேல் அப்பியாசங்களுக்குப் போவதற்கு முன் இதைக் கவனித்தோம். அன்னம் உட்கொள்ளும் விஷயமாகவும், அதன் பலன்களைப் பற்றியும் பிறகு கவனிப்போம்.

அன்ன அமுது

அரிசியைச் சத்து நீக்கி விட்டு நாகரீக வாழ்வில் அன்னம் எனப் புசிக்கிறோம். கஞ்சி விலக்கும் வழக்கத்தை முன்னமேயே கண்டித்தோம். நெல் மிஷின் வந்தது ; இந்தியாவின், முக்கியமாகத் தென்னிந்தியாவின் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலாக ஏற்பட்டுள்ளது. இதில், மேல் நாட்டாருக்கும் நம் ஜனங்களுக்கும் வித்தியாசத்தை அறிய வேண்டும். மேல் நாட்டார் முக்கியமாக புலால் சாப்பிடுபவர்கள். கோதுமை தான்யத்தை அதிகம் உண்பவர்கள். இந்திய ஜனங்களுக்கு, அதிகமாகத் தென்னிந்தியர்களுக்கும் வங்காளிகளுக்கும் அரிசியே பிரதான உணவுப் பொருள். நெல்மிஷின் வருவதற்கு முன் நெல்லைக் கையால் குத்தி உபயோகப்படுத்திக் கொண்டிருந்தோம். அப்படிச் செய்வதில் மேல் தவிடு பிரியுமே யொழிய, உள் தவிடு ஒழிவதில்லை. இதிலும் சில பணக்காரர்கள் அதிகக் கூலி கொடுத்துப் பால் போல் தீட்டச் செய்து, சனியனை விலைக்கு வாங்குவதுமுண்டு. பெரும்பாலும் ஏழைகள் தாங்களே குத்திக் கொள்ளுவதினாலேயும், கூலி யாட்கள் அசிரத்தையாய் இடிப்பதினாலேயும், தோல் விரிந்த வண்ணம் அதிகச் சத்து விலகாமல் நின்றுவிடும். இதை மட்டை அரிசி என்று சொல்லுவதுவழக்கம். இயந்திரங்கள் வந்த பிற்பாடு, உள் சக்கைகள் கண்ணுக்கு அழகாய் நிற்பதைத் தவிர, முக்கியமான தவிடுகளெல்லாம் மாட்டுக்கும் சாக்கடைக்கும் போய் விடுகின்றன.

நெல் மிஷின் சனியன்

வைடமின்-பி

அனுபவத்திலிருந்து நாம் அறிந்து கொள்வது தீட்டும் பொழுது விலகும் தவிடு சரீரத்திற்கு மிகவும் முக்கியம் என்பது. தீட்டிய அரிசி தின்பதால், நாம் வரவழைத்துக் கொள்வது அங்கங்களில் வலி, பல ஹீனம், தோல் மரத்தல், பொத்து வடிவது, ஹிருதய சக்தி குன்றுவது. நரம்புகள் மரத்துப் போவது முதலியன. தீட்டிய அரிசி பல வருஷங்களாகத் தின்றும் எல்லோரிடமும் இவ்வியாதிகளைக் காணோமே என்றால், ஏற்பட்டுள்ள கெடுதலைப் பிரித்துக் காண்பிப்பது சிரமம். பணக்காரராய் இருப்பவர்கள், இம்மார்கத்தில் இழக்கப்படும் வைடமின் "பி" (Vitamin B) வேறு உயர்ந்த ஆகாரப் பொருள்களி லிருந்து சம்பாதித்துக் கொள்வார்கள்.

ஹோல் மீல்

ஆனால் ஏழை ஜனங்களின் க்தி என்ன? அரிசியின் தவிடு போவதால் சக்தி குன்றிச் சொறி சிரங்குக்கும், பல நோய்களுக்கும் எளிதில் பாத்திரமாகிறார்கள். இது வெறும் ஏட்டுச் சுரைக்காயல்ல. மேல் நாட்டாருடைய பழக்க வழக்கங்களைக் கவனித்தீர்களேயானால், அவர்கள் ஹோல் மீல் பிரெட், ப்ரௌன் பிரெட் என்பவற்றை ஆகார மதிப்பில் உயர்த்தி அவற்றைத் தேடிப் புசிக்கிறார்கள். அதாவது தோல் பிரிக்காமல் கோதுமையை அப்படியே மெஷினுக்கு அனுப்பி, மா செய்து அந்த மாவிலிருந்து ரொட்டிப் பணியாரம் செய்து உண்டு, வளமையை அடைகிறார்கள். மெஷின்களை அவர்கள் உபயோகிப்பதால் நாமும் உபயோகிக்கலாம் என்ற எண்ணத்தில் பழைய வழக்கங்களை இகழ்ந்து கூறுகிறோமே யொழிய, அம்மெஷினால் கெடுதல் ஏற்பட்டால் அவர்கள் எவ்வாறு தடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள் என்பதைக் கவனிப்பதே இல்லை.

ஆகார விர்யம்

தற்கால சரீர சாஸ்திர மேதாவிகளைக் கேட்டீர்களே யானால் வியாதி ஒருவனைத் தாக்குவது, வியாதியின் அபூர்வ கொடுமையாலல்ல என்று கூறுவார்கள். ஆகாயத்தில் உட்கொள்ளும் காற்றிலும், ஆகாரத்திலும் பலவிதமான விஷ அணுக் கிருமிகள் கண்ணுக்கும் புத்திக்கும் எட்டாம லிருக்கின்றன. ஒவ்வொருவர் சரீரத்திலும், ஆரோக்கியமா யிருக்கும் தருணத்திலும் ரத்தத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், மலேரியா, கெட்ட வியாதி, தொத்து வியாதி, முதலியவற்றின் பூச்சி அணுக்கள் இருக்குமென்பதை அறியலாம். ஆனால் அவன் ஆரோக்கியமாயிருப்பதின் காரணம், வியாதி சாது என்றல்ல; அவன் உட்கொள்ளும் ஆகார பலத்தாலும், அவன் இருக்கும் ஆரோக்கிய நிலையாலும், அவனுடைய சத்துருக்களை ஜயிக்கும் இயற்கைச் சக்தி அதிகம் ஓங்கி விஷக் கிருமிகள்

படரா வண்ணம், உள்ளடக்கிக் கொன்று வருகிறது. அவனே கவலையாலோ, ஆகாரமின்மையாலோ இயற்கைச் சக்தி குன்றினால், விஷப் பூச்சி வலுத்து வளர, வியாதி வெளிக் கிளம்பும். மூடத்தனமாய்ப் பல காரணங்கள் கூறுவது முண்டு; இப்பூச்சிகளே ஆரோக்கியம் குன்றிய அல்லது உண்பதற்குப் போதுமான ஆகாரமற்றவரிடம் போனால், உடனே தொத்தி ஆளைக் கொல்லப் பார்க்கின்றன. சாதாரணமாய் ஒரு குடும்பத்தில் சிலருக்கு வியாதி வர, வேறு சிலருக்கு வராமலிருப்பதைக் காணலாம். எவ்வளவோ சமயங்களில் இருமலும், ஜலதோஷமும் பிடித்து அதிகரிக்கும் பொழுது, எளிதாய் ஜீர்ணிக்கக் கூடிய நல்ல ஆகாரங்களைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வியாதி ஒழிவதையும் கண்டிருக்கிறோம்.

கைக் குத்தல் ஏழை சேவை

வியாதியைத் தடுக்கும் இச்சக்தி முக்கியமாய் உணவுப் பொருளின் மகிமையாலும், புத்தி மிகுந்த பக்குவத்தாலும் ஏற்பட வேண்டும். கோடானு கோடி ஏழை ஜனங்கள் நம் தேசத்தில் அரிசியினால் பிழைக்கிறார்கள். அவர்களுக்குத் தினம் புதுக் காய் கறிகளுக்கும், பழம் பாலுக்கும் பணம் எங்கே இருக்கிறது? இவை கிட்டாத சாதாரண வருமானம் பெற்ற ஜனங்களே நாட்டில் அதிகம். ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு குழந்தைக்கு இரண்டு குழந்தையாகி விட்டால் பால் வாங்கிக் கொடுக்கச் சக்தி எங்கு இருக்கிறது? ஆயிரக்கணக்கான ஏழைகள் வெகு சீக்கிரம் வியாதிக்கு இரையாகிறார்களே! வியாதி வந்தாலும் எளிதில் போவதில்லையே! இந்நிலைமையில் கிட்டி யிருக்கும் பிரதான ஆகாரப் பொருள்களிலிருந்து சாரத்தை எடுத்து விட்டால், குடிகளுக்கு க்ஷேமம் எங்கிருந்து ஏற்படும்? உப்புத் தண்ணீர்களைக் கொடுக்க, ஆஸ்பத்திரிகளை அதிகரிக்கப் பிரயத்தனிப்பதில் மட்டும் பிரயோசனம் என்ன? வரி கொடுக்கும் ஏழைக்குப் பிரதிபலன் உண்டா? அரியாமையை விலக்க வல்லவோ பிரயத்தனிக்க வேண்டும்? கைக்குத்தலரிசி சுலபமாய் ஜனங்களுக்குப் போதுமான அளவு அளிக்கப் பிரயத்தனத்தால் வேலையற்ற ஏழைகள் வயிறு வளர்ப்பது மன்றி, தேசத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் அபிவிருத்திக்கும் மெஷின் பிசாசு பிடித்து அலைய வேண்டாம். தேசத் தொண்டுக்கும், கிராம சேவைக்கும் கங்கணம் கட்டியுள்ள தொண்டர்கள், தேச பக்தர்கள், தலைவர்கள் இவ்விஷயத்தை முன்னுக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

உமிழ் நீரில் கல

மனிதன் சரீர வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் தேவையான உணவுகள் சில பாகங்களாய்ப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. ப்ரோடின் (புஷ்டி சம்பந்தம்), ஸ்டார்ச் (சர்க்கரை சம்பந்தம்) கொழுப்பு (உஷ்ண சம்பந்தம்), வைடமின் இவை முக்கியமானவை. அரிசியே பிரதானமான ஆகாரமாய் உட்

கொள்பவர்க்கு, புஷ்டி சுமார் 100-ல்6-85 பங்கும், 'சர்க்கரை 100-ல் 70-க்கு மேலும் கிடைக்கிறது. சர்க்கரைப் பிரதானம் பூண்ட அன்னமானது, சரியாக ஜீர்ணிக்கப்பட வேண்டுமானால், சரியான பழக்கங்களைக் கைக் கொள்ள வேண்டும். (ஸ்டார்ச்) சர்க்கரைப் பொருள் வாயில் ஊறும் உமிழ் நீராலேயே (எச்சில்) முழுவதும் பக்குவப் படுகிறது. இது தப்பி னால் ஜீர்ணமற்றுத் தள்ளப்படுகிறது. சாஸ்திர நிபுணர்கள் சர்க்கரைத் தண்ணீரை வாயில் ஒன்றிரண்டு நிமிஷம் வைத்துப் பின் உமியச்செய்து பரீட்சித்ததில், சர்க்கரை சத்தெல்லாம் மாற்றப்பட்டிருப்பதைக் கண்டி ருக்கிறார்கள். சோற்றை விழுங்கும் பொழுது உமிழ் நீருடன் கலந்து, வயிற்றினுள் சென்று தேங்குகிறது. ஆகாரப்பையில் ஊறும் காஸ்டிரிக் ரஸம் உடனே தாக்குவதில்லை; சுமார் அரை மணி நேரத்திற்கு மேலாகும். இந்த அரை மணி நேரமும், உமிழ் நீர் ஆகாரத்திலிருக்கும் சர்க்கரை சத்தை ஜீர்ணித்து உள்ளிருக்கும் நிலைமைக்குக் கொண்டு வந்து கொண்டே யிருக்கிறது. போதுமான உமிழ் நீர் கலக்கா விட்டால், இப்பொருள் ஜீர்ண ஹானியடைகிறது. வயிறு புடைக்கச் சோற்றைத் தின்பது குடலிழிவும், வயிற்று வலியுமே யொழிய ஆரோக்கியமும் வள மையுமல்ல. அவசரச் சாப்பாடு கெடுதல். ஆகாரத்தை வாயில் புரட்டி, உமிழ் நீருடன் கலந்து, குழம்பாக்கி, உள்ளே செலுத்துவது அவசியம். உத்தியோகத்திற்கும், கட்டாயத்திற்கும் பயப்படாதது இயற்கை என்று அறியவும்.

கடித்துத் தின்னு

'சீக்கிரம் சாப்பிடுபவன் சமத்து: நிதானமாய் உண்பவன் அசடு' என்று நம் வீடுகளிலிருக்கும் அத்தை, பாட்டிகள் உண்ணும் சிறுவர்களைத் தூண்டுவது சர்வ சாதாரணம். அதிலும் நீரில் ஊற வைத்த பழைய அமுதை உட்கொள்ளும் சிறுவர் களும், பெண்களும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உண்டு. இச் சோறு விறைத்துக் குச்சி குச்சியாயுமிருக்கும். தட்டத்திலாவது இலையிலாவது இவ்வன்னம் அளிக் கப்படாமல், கல் சட்டியில் கையால் கலக்கப்பட்டு உண்பவர் கையில் போடும் போது உருண்டை பெரியதாய்த்தான் விழும். ஆகவே, வாய் நிரம்ப அன்னம்—கையில் ஒரு பிடி தயாராய்த் ததும்பும்—போடுபவர் கையில் ஒன்று தொப்பென விழக் காத்திருக்கும். விழுங்கும் பிரயத் தனத்தில் விழிகள் பிதுங்கும். 'ஹாம்! ஹாம்! எனக்குக் குளிக்கப் போகவேண்டும்!' என்று வாயால் தூண்டுதல் வேறு. தொண்டையில் சிக்கிக் கொஞ்சம் நிதானித்தாலும், சரமாரியாய்ப் புது மாதிரியான வசவுகள் உடனே வெளிக் கிளம்பும். பால் போல தவிடுகள் நீங்கத் தீட்டிய அரிசியைக் கஞ்சி நீக்கிப் பதம் செய்து, சட்டியில் ஊற வைத்து, தண்ணீர் இருந்த சத்தையும் கிரஹித்த பிறகு, மிகுந்த விறைத்த சக்கை

யை எச்சிலில் கலக்காமல், எல்லேப்புற மெயில் வேகத்தில் விழுங்கச் செய்வதோ ஆரோக்கிய வழி? சத்துள்ள அன்னமா யிருந்தாலும், வாயில் கடித்து, கசக்கி உமிழ் நீரில் கலக்காமல் வயிற்றில் நிரப்பினுல், ஜீரண மாகுமா? புஷ்டி ஏற்படுமா? இம்மாதிரி சத்தற்ற அன்னத்தைப் புத்தி கெட்ட மாதிரி விழுங்கி, ஐந்து வேளே புசித்ததும் உடனுக்குடனேயே திரும்பவும் பசி யெடுப்பது பலருக்கு அனுபவம். மார்பு கூடு தட்டி, உடம்பு எலும்பும் தோலுமாகி, சொறி சிரங்கு பிடித்து, வாத்தியங்களிழுப் பது போல அரிப்பைத் தணித்துக் கொள்வதும் கண்டிருக்கிறோம்.

எவ்வுணவாயிருந்தாலும், வாயில் நன்ருய்ப் புரட்டி, பற்களே உப யோகித்து உமிழ் நீர் அதிகரித்து ஊற, குழம்பாக்கப் பட்ட உணவை விழுங்குவதே ஆரோக்கியவழி. அரிசி உணவுக்கு இது அதிக முக்கியம்.

விழுங்கும் வித்தையா!

இதன் ஜீரணம் வாயில் தான் முக்கியமாய் ஏற்பட வேண்டும். அறியாமையாலும், பழக்க வழக்கங்களாலும் விஞடிக்கு இரு கவளமாக விழுங்கப் படுகிறது. பெரும் கட்டியாய் உள்ளே தள்ளு வதில் சோற்றுப் பை இழிவடைகிறது; மிகக் களேப்படைகிறது. முடியாமலும் கட்டி கட்டியாய் அறைகுறையாய்ப் பல இடங்களில் தேங்கியும், உபத்திரவத்திற்கு இடமாகிறது. நூறு வருஷங்கள் வேலே செய்ய வேண்டிய உணவுப்பை இருபது வருஷங்கள் கூட வேலே செய்வதில்லே. வயிற்று வலி, வாய் நாற்றம், அஜீரணம், பசியின்மை படிப் படியாய் ஏற்படுகின்றன. ரசம், மோருடன் தண்ணீராய்க் கரைத்து உறிஞ்சுவது, வாயில் ஜீர்ணத்திற்கிடம் கொடுப்பதே யில்லே. அன்னம் மிக எளிதில் தொண்டை வழியாய் இறங்கி விடுவதால், நம் அறியா மைக்கும் சோம்பேரித்தனத்திற்கும் இதுவும் ஒத்திருக்கிறது. ரொட்டியா யிருந்தால் இவ்விழுங்கும் வித்தை நடக்காது. கடித்துத்தான் உண்ண வேண்டும். இல்லாவிடில் தொண்டையில் மாட்டிக் கொள்ளும்.

இம்மார்க்கத்தில் உணவுக்காகச் செலவழித்த பணத்திற்கு முழுப் பலன் கிடைப்பதில்லே. ரூபாய்க்கு ஓர் அணு தான் பலன். மீதி பதி னேந்து அணு கூலி கொடுத்துக் குப்பையில் கொட்டியதைப் போலாகும்.

பலனற்ற செலவு

ஏற்படும் நோய்க்காக அவஸ்தைப்படுவதையும், வைத்தியருக்கு அளிக்கும் பணத்தையும் கவனித்தால் கொள்ளிக் கட்டையை எடுத்துத் தலேயைச் சொறிந்து கொள்வது போலாகும். இதற்காகக் கடிகாரத்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு விழுக்காட்டையும் மணிப் பிரகாரம் அரைத்துத் தள்ள வேண்டு மென்றல்ல. சாதாரண புத்தியை உபயோகித்து பற்

களுக்கு வேலை கொடுத்து, உமிழ் நீரில் புரட்டி, சுலபமாய் உணவு தானாகவே உள் செல்வது போல் உண்பது ஆரோக்கிய வழி. இதன் அவசியத்தை உணவளிக்கும் ஒவ்வொரு தாய்மாரும் கவனிக்க வேண்டும்.

ஐயையோ ! மிளகாய்ப் பேய்

நம் ஜனங்களை, முக்கியமாகத் தென்னிந்தியர்களையும் ஆந்திர தேசத்தவர்களையும், ஆகார விஷயத்தில் பிடித்தாட்டுவது ஒரு பிசாசு இது மிகக் கொடியது. வீரன், இருளன், காட்டேரி, குட்டிச் சாத்தான் இவையெல்லாம் இதைக் கண்டால் பறந்தோடி விடும். பேய் பிடித்தாடும் பொழுது இவர் வந்து விட்டாலோ பேய் துடித்து மலையேறும். இது உலக மாயை போல் பிடித்தவர்களைச் சாதாரண சுயேச்சையா யிருப்பவர்கள் போல் கருதச்செய்யும். இதற்குத் தினந்தோறும் ஆண்மக்களும் பெண்மக்களும் சிறுவர்களும் நரபலி கொடுக்கப்படுகிறார்கள். மிகவும் சாமர்த்தியப் பிசாசு—வாழைப் பழத்தில் ஊசி புகுவது போல், எளிதில் சொந்தக்காரன் அறியாமல் புகுந்து விடும். ஈரத்துணியைச் சுற்றிக் கழுத்தறுக்கும் குணத்தை யுடையது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஆயுளையும், ஆரோக்கியத்தையும் புசிக்கும். இந்த உள்நாட்டு வஞ்சகப் பிசாசு மருந்து வியாபாரிகளுக்கும், டாக்டர்களுக்கும் பணம் சம்பாதித்துக் கொடுக்கும்.

நாக்கு மந்திரி

இதற்கு அநேக குழந்தைகள் உண்டு. அவையும் நரமாம்ச பட்சணிகளே. சிலவற்றிற்கு வயிற்றுக் கடுப்பு, மூலக் கடுப்பு, வயிற்றுக் குடல்புண், மலச்சிக்கல், அஜீர்ணம், ரத்த விழுங்கி எனப் பெயர்கள். இதுவே மிளகாய்ப் பிசாசு. இப் பிசாசுக்கு ஒரு மந்திரி, அதுதான் நாக்கு. அகோரமான அரசனுக்கு அநியாயமான மந்திரி. குடி பழகாத ஒருவனுக்குக் கள்ளு, பிராந்தி எதையாவது முதல் முதல் வாயிலூற்றினால் இயற்கை ஒதுப்பால் வாந்தி செய்வான். சில தடவைகளில் பல துளிகள் உள்ளே சென்றால் எளிதில் பெருங் குடிகாரனாகி விடுவான். அம்மாதிரியே மிளகாய் அறியாத ஒருவன் தென்னிந்தியாவில் கிடைக்க மாட்டான். முதல் முதல் கொஞ்சம் மிளகாயைக் கலந்தால் துள்ளித் துடித்து, மறுநாள் ஜீரணமின்றி வெளியே தள்ளி விடுவான். வகை தொகையாய் டிபனில் இரண்டு நாள் கலந்தால் நாக்கு மந்திரியாக, மிளகாய்ப் பிசாசைப்போல் தெய்வம் வேறொன்றுமில்லையென அதைத் தொழ ஆரம்பிப்பான். குழம்பு ரசத்தில் தாளித்த மிளகாய் கூத்தாடுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். தொகையலில் மசிவதையும் கண்டிருக்கிறோம். புளியில் கொதிக்க வைத்து (நரம்புகள் க்ஷீணிக்கப்பட்ட) நாக்கிற்குக் கொரடாவாக உபயோகிப்

பதைக் கண்டிருக்கிறோம். வெள்ளைக்காரன் ரொட்டியைக் கண்டு பிடித்தால் நம் மனிதர்கள் அதற்கு மேல் மசாலை ரொட்டி யென்று கண்டு பிடிக்கிறார்கள். ஏரோப்ளேன்கள் கண்டு பிடிக்கா விட்டாலும், உத்தியோகத்திற்கு வேறு வழி ஏற்படுத்த முடியா விட்டாலும், நவீனமாய் ரொட்டியில் மிளகாய் நுழைக்கக் கண்டு பிடித்து விட்டார்களே! பாவம், நாக்கின் ஆட்டத்தில் இம்மிளகாய்ப் பிசாசையா பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்!

அமெரிக்கா தேசத்தில் அதிவேகமாய் மோட்டார் காரை ஓட்டி ஜனங்களை ஹிம்சித்தவர்களை, அவ் விபத்துகளில் அகோரமாய் இறந்த ஜனங்களையும், கைகால் முறிந்தவர்களையும் போய்க் கட்டாயப் படுத்திப் பார்க்கும்படி செய்கிறார்களாம். இவ்வகோர காட்சி கொடூரக் காட்சி தாங்காமல் மோட்டாரை வேகமாய் ஓட்டுவதை விட்டு விடுகிறார்களாம். இம்மிளகாய்ப் பிசாசால் ஆட்டப்பட்டு அதன் குழந்தைகளான மூலக்கடுப்பு வகையராவால் பீடிக்கப்பட்டு அவஸ்தைப்பட்டுச் சித்திர வதை செய்யப் பெற்றுக் குற்றுயிராய்ச் சாகும் ஜனங்களை ஒருமிக்கச் சேர்த்து, அக்காட்சியை நம் மானிடருக்குக் காண்பித்தால் ஒரு வேளை அப்பிசாசு விலகலாம்!

அவசியமில்லை மிளகாய்

மிளகாய் உணவுப் பொருளுமல்ல, ஜீவதசைக்கு அவசியமுமல்ல. எத்தனையோ தேசங்களில் கோடிக் கணக்கான ஜனங்கள் மிளகாயின்றி ஆரோக்கியமாய் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இம்மிளகாயைச் சரீர சாஸ்திரமும் கண்டிக்கின்றன. இதை உண்பவனுக்குக் காமக்குரோத லோப மோகம் அதிகரிக்கின்றன. தொன்று தொட்டு, ஆயிரக் கணக்கான வருஷங்களிலிருந்து வரும், சிரார்த்தாதி காரியங்களுக்கு, மிளகாய் தள்ளுபடி. இது சாத்வீகத்திற்கு எடுத்ததல்ல. ராக்ஷஸப் பொருள். ரத்தத்திலிருக்கும் சிகப்பு உயிர்க் கிருமிகளைக் கபளீகரித்துத் தண்ணீராக்குகிறது. நரம்பு முளைகளை முதலில் துடிக்கச் செய்து பின் மழுங்கச் செய்கிறது. இம் மிளகாய் போகும் அதி மிருதுவான சதை வழிகளெல்லாம் புண்படுத்தப் படுகின்றன.

பூசிக்கொள் பார்க்கலாம்

மிளகாய் அரைக்கும் பெண் பிள்ளைகள், கை எரிகிரதென்று சொல்வதைக் கேட்டதில்லையோ? ஆட்டுரலில் வழிக் கணக்காய் அரைக்கும் பொழுது, கரண்டியாலல்லவோ தள்ளுகிறார்கள்? மிளகாயைச் சில நிமிஷங்கள் கையிலாவது, உடம்பிலாவது அப்பிப் பார்க்கட்டுமே! தாங்க முடிகிறதா? முரட்டுச் சதையின் கதி இவ்வாறிருக்க,

அதி மிருதுவாய் அமைக்கப்பட்ட உட்சதைகளின் கதி என்ன? அந்த நரம்புகள் என்ன நிலைமையை யடையும்? வயிற்றில் ஊறும் ரசங்கள் இருப்பதால் பரவாயில்லை என்று கூற முடியாது. சோற்றுப் பையில் சேருமுன் உணவுக் குழாய்களில் ரஸமா இருக்கிறது? மிளகாய் சத்து அவ்வாறே இழுக்கப்படாமல் உள் ரஸங்களில் தான் மசிந்து விடுவதா யிருந்தால், போக்குக் குழாய்கள் மறு நாள் எரிவதின் காரணமென்ன? மிளகாய் தின்பதில் புலியான ஒருவர் ஒரு தடவை மிளகாயால் பட்ட அவஸ்தை காண சகிக்க முடியாமல் இருந்தது. மிளகாயினால் கெட்ட நாக்கிற்கு முரட்டு ருசியைத் தவிர வேறில்லை.

மிளகாய் வைடமினா? பாவம்!

சிலர் பச்சை மிளகாயில், வைடமின் இருக்கிறதென்று கூறலாம். வைடமின் தேவையானால், சாத்வீக உணவுப் பொருள் மார்க்கமாய் அடைவதல்லவோ உசிதம்? தண்ணீர் நல்லதென்றால் கடல் தண்ணீரையும், சாக்கடைத் தண்ணீரையும் அருந்துகிறோமா? வயிற்று உள் சதைகளுக்கும், நரம்புகளுக்கும், ரத்தத்திற்கும் இழைக்கும் தீங்கில், வைடமினால் ஏற்படும் பலன், துர்ப்பலனே. மிளகாயைப் படிப் படியாய் குறைத்து அறவே விட்டு விடவேண்டும். நம்மால் விட முடியா விட்டால், குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பொருளில், இதை அறவே விலக்க வேண்டும். இயற்கைக் குணத்தால், குழந்தைகள், சிறுவர்கள், மிளகாயைத் தேடுவதில்லை; ருசிப்பதுமில்லை. அவசியமிருந்தால் மிளகு மிதமாய்ச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மிளகாய் கணக்கிற்கு மிளகை உபயோகித்தால் கெடுதல் தான் விளையும்.

மிளகாய் தடீஸ்!

பச்சை மிளகாய் கணக்கில்லாது விழுங்குபவர்கள் குண்டுக் காளைகள் போலிருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறோமே என்று மலைக்க வேண்டாம். நெருங்கிப் பார்த்தால் இவர்களுடைய உண்மை ஆரோக்கிய நிலை வெளியாகும். அவஸ்தையின்றி இருப்பதில்லை. மூளை அபிவிருத்திக்கும், சூக்ஷ்ம புத்தி விளக்கத்திற்கும் தேவையான நரம்பு சக்தி குறைய, உதிய மரம் பருத்திருப்பது போல், தீவிரமான வேலைக்கின்றி அறியாமை அனுபவத்தில் மிகுந்து கொண்டிருப்பார்கள்; உண்மை ஆரோக்கிய வழியில் உசிதமாய் இவர்கள் இருந்தால், தமக்கும் உலகத்திற்கும் பயன் பட உழைத்திருக்கக் கூடிய காரியங்கள் எம்மட்டிருந்திருக்கு மென்பதை யாரால் சிந்தித்து உரைக்க முடியும்? இக்கொடிய மிளகாயையும், அதன் வழக்கத்தால் ஏற்படும் விபத்துகளையும், எள்ளளவு கூட அதிகரித்து எழுதவில்லை. இதை வாசிக்கும் சகோதரிகள் ஒவ்வொருவரும் நன்றாய்ச்

சிந்தனை செய்து, மற்றும் பலருக்கு எடுத்துரைத்து, மிளகாயைத் தொலைக்கும் முயற்சி செய்தால், கூடிய சீக்கிரத்தில் நம் நாட்டின் ஆரோக்கியம் அபிவிருத்தி யடையும். சரியான ஆகாரமின்றி, அரை வயிற்றிற்கும், கால் வயிற்றிற்கும் சாப்பிடும் ஏழைக் குடிகளின் சக்தி குன்றிய சரீரத்தில் இம்மிளகாய் விளைக்கும் விபத்து எடுத்துரைக்க இயலாது.

மூலக் கடுப்பும் வயிற்று வலியும் வந்த பின், பத்தியத்தை யோசிப்பதில் பயனில்லை. வியாதி வராமல் தடுப்பதே நலம். உப்பினால் தான் உணவுக்கு ருசி. உப்பில்லாமல் புசிப்பது முடியாது, தேவையுமில்லை.

உப்புதான் ருசி மிளகா யில்லாமலிருக்க முடியாதென்று உண்டோ! உப்பில்லாத மிளகாய்ப் பொடியை உண்டு பாருங்கள். மோர் கலந்த அன்னத்திற்குப்பக்க வாத்தியமாக இரண்டு டஜன் பச்சை மிளகாய் வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் இவர்களும் அம்மிளகாயை உப்பில் அமர்த்தியல்லவா நாக்கிற்குப் பட்டை போட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள்? நாக்கிற்குப் பரிந்து பேசும் மகான்கள் உப்பின்றி, மிளகாயை, மிளகாய்ப் பொடியை இரண்டு நாள் உபயோகித்தால், இப்பிசாசை விடுவார்கள். ருசிக்குக் காரணம் உப்பே. மிளகாய்ச் சட்ணியின் பெருமை உப்பில்; மிளகாயிலல்ல. மிகத் தந்திரப் பிசாசானதால் மிளகாய் தன் பெயரை முன்னிருக்கச் செய்து உப்பை மறக்கச் செய்கிறது. ஹோட்டலில் சாப்பிடப் போனால், மோரிலும் மிளகாய் தாளித்திருக்கிறார்கள்; இல்லாவிடில் அரைத்துக் கலக்கி யிருக்கிறார்கள். இதென்ன விபரீதம்! மோரின் சிறந்த குணமும், குடலைப் பரிசுத்தம் செய்யும் சக்தியும் அடியோடு அழிக்கப்படுகின்றனவே! குழம்புக்கும் ரசத்திற்கும் மிளகாய்ப் பொடியைத் தீட்டிய பிறகு மறுபடியும் மிளகாயைக் கருக வறுத்து, அவற்றில் தாளிப்பதேன்? ஆசனங்கள் பழகப் பழக, நரம்பு சக்தியும், சுத்தியும் அதிகரித்து மிளகாயில் வெறுப்பை யுண்டு பண்ணும். சிறிது மனோதிடம் இருந்தால் அறவே இப் பிசாசை விரட்டி விடலாம். நாக்கை ஒடுக்காமல், எப்பயிற்சி பயின்றாலும் பயன் பெறுவது அரிது.

அத்தியாயம் 4

பத்மாசனம்

கூனின் தீமை

மேல் நாட்டான் ஒருவன், நம் நாட்டுக் கலாசாலைகளிலிருந்து வெளிவரும் பிள்ளைகளைக் கவனித்தால் இவர்கள் இயற்கைக் கூன் விழுந்த ஜாதியில் பிறந்தவர்களோ எனச் சந்தேகிப்பான். பகல் முழுவதும் பேனாவை உழுதுவிட்டு வரும் நம் உத்தியோகஸ்தர்களும் இச் சந்தேகத்திற்கு இடமாகக் கூடும். வருஷத்திற்கு ஒரு முறை கூட வயிறு நிரம்ப ஆகாரம் கிடைக்காத தொழிலாளியும் கூனுடன் காணப்படுகிறான். ஆழ்ந்த நோக்கமற்ற 'சாக்கடை இன்ஸ்பெக்டர்' மிஸ் மேயோவைப் போல் கருணை 'வாய்ந்தவர்கள் இந்தியர்கள்—கூன் ஜாதியர்கள்' என்ற பொதுப் பட்டம் கட்டலாம்.

நமக்கு ஏன் இப்பழி? நமது முன்னோர்களின் குற்றமா? இல்லை. முக்கியமாக நமக்குப் பழக்க தோஷம் காரணமாகவே, உட்கார்ந்தால் முதுகை வில்லுப் போல் பின்னால் ஒரு முழம் வளைய விடுகிறோம். நின்றாலும் நடந்தாலும் முதுகை பூவின் கனம் தாங்காது வாடிய சூர்யகாந்திச் செடி போல் வைத்துக் கொள்ளுகிறோம். சர்வதா விண்ணுலக நோக்க முள்ளவர்களென்று நம்மை மேல் நாட்டார் பழிக்கிறார்களே, விண்ணை நோக்கி நிமிராமல் மண்ணை நோக்கி வாடுவதேன் என்று புலப்படவில்லை. இவ்வளைந்த முதுகின் தீமைகள் அநேகம். இக் கொடிய பழக்கம் வழக்கமாகி விட்டால் வாழ் நாள் கெட்டுவிடு மென்றும் நம் பெரியோர்கள் எத்தனையோ சாதனங்கள் கூறி யிருக்கிறார்கள். இதன் உண்மையை நன்கு அறியக் கொஞ்சம் சரீர அமைப்பைக் கவனிப்போம்.

முது கெலும்பு

மேலே சிரசையும் கீழே இடுப்பு வரையில் சரீரத்தையும் முக்கியமாகத் தாங்கி நிற்பது முதுகெலும்பு தான். இதை மேருதண்டம் எனச் சொல்லலாம். நாபிதூரம் வரைக்கும் கோண எலும்புகள் (Ribs) இதில் சேர்ந்து, முன்னால் பெட்டிபோல் குவிந்து தட்டையான நெஞ்செலும்புடன் (Sternum) ஹிருதயத்தையும் சுவாசப் பையையும் முக்கியமான ரத்தக் குழாய்கள், சுவாசக் குழாய்கள் ஆகாரக் குழாய்கள் முதலியவற்றையும் காப்பாற்றுகின்றன. இம் முதுகெலும்பு ஒரே எலும்பல்ல. கீழே உட்

கார்ந்திருக்கும் வத்தக்காச்சிப் பையனின் வில்போன்ற முதுகைத் தடவிப் பார்த்தால் தெரியும். வட்டமான துவாரங்களடங்கிய, சிறியதும் பெரியதும் கலந்து 32 எலும்புகள், அமைப்பு விநோதத்தால் ஆச்சரிய கரமாகச் சேர்க்கப்பட்டு, ஒரு தண்டமாகக் காண்கிறது. ஒரே எலும் பாக இருந்தால் வளைக்கவும், திரும்பவும், நிமிர்க்கவும் முடியாது. இம் முதுகெலும்பானது, உள், புற முதுகுச் சதைகளாலும், சதை நாறு தட்டைகளாலும் நிலை நிறுத்தப்பட்டு, உபயோகப் படுத்தப் படுகிறது. எவ்விடத்திலாவது அடிபட்டால் முழுதும் முறியாது, வணங்கிக் கொடுத் துக் கொள்ளக் கூடியது.

இச் சிறிய முதுகெலும்புகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கிய பிறகு பார்த்தால், நேராகச் சிகரத்திலிருந்து கீழ் வரையில் ஒரு வாய்க் கால்போன்ற துவாரம் புலப்படும். இந்த வாய்க்காலின் வழியாக, அதி சயமான, ஜீவாதாரமான ஒரு நரம்பு ஓடுகிறது. இதை முதுகு நரம்பு

நரம்புகள்

என்று கூறலாம் (Spinal Cord). மூளையின் பொருளே நீண்டு இந்த முதுகு நரம்பாக வந்திருக் கிறதென்றும் கூறுகிறார்கள். ஒவ்வொரு முது கெலும்பிலும் பக்கங்களில் துவாரங்கள் உள்ளன என்று கூறினோம். இத்துவாரங்கள் வழியாகச் சிறிய நரம்புகள் முதுகு நரம்புடன் சேர்க் கப்பட்டு, இரண்டு பக்கங்களிலும் புறப்பட்டுப் போகின்றன. இந் நரம்புகளின் அதிசயத்தைப் பற்றிப் பின்னொரு அத்தியாயத்தில் கூற வேண்டி வரும். இப்பொழுது தெரிய வேண்டியது—இந் நரம்புகளில் சில மூளைக்கு விஷயங்களை அறிவிக்கவும், சில மூளையிலிருந்து வரும் உத்திரவுகளை வெளி அங்கங்களுக்குத் தெரிவித்து அதன்படி நடத்தவும் உபயோகப்படுகின்றன. முது கெலும்புகளின் இரு பக்கங்களிலும் நம் இச்சையில் அடங்காது வேலை செய்யும் அதி சூக்ஷ்மமான நரம்புச் சக்கரங்கள் அமைந்து, சேர்க்கப் பட்டிருக்கின்றன. (Sympathetic Ganglia.)

இம் முதுகு நரம்பு ஒவ்வொரு பாகமும், சிரசிலிருந்து கால் வரை யிலும் உள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் ஆட்சி செய்கிறது. ஏதாவது ஓரிடத்தில் அறுபடுமேயானால், அறுபடும் இடம் எந்த அங்கங்களை உயிர்ப்பித்து வந்ததோ அதற்குத் தக்கவாறு மனிதன் உடனே இறந் தாலும் இறப்பான்; இல்லாவிடில், அந்த அங்கமே சுவாதீனமற்று அவஸ்தைப் படுவதுமன்றி வெகுநாள் பிழைக்கவும் மாட்டான். இடுப் பிடத்தில் அறுபட்டால் இடுப்பிற்குக் கீழ் ஸ்வாதீன மிராது. இந் நரம் பின் வேலை தடைப்படுமாயினும் அல்லது இதன் ஆரோக்கியம் குன்று மாயினும், ஜீவ ப்ரேதமா யிருக்கவேண்டுமே யொழிய, மானிடனாக வாழ

முடியாது ; அவ்வளவு முக்கியமான நரம்பை அபாயத்தினின்று காப்ப தற்கே முதுகெலும்புகள் கோட்டை கட்டியுள்ளன போலும்!

நிமிர்ந்தால் நன்மை

இம்முது கெலும்பு நேர்மையாய் நிமிர்ந்து நின்று அப்படியும் இப்படியும் சொல்ப சலனத்திற்கு ஏற்பட்டதே யொழிய, சதா வளைந்த நிலைமையில் இருப்பதற்கு ஏற்படவில்லை. நிமிர்ந்து உட்காரும் பொழுதும் நிற்கும் பொழுதும் முது கெலும்புகளைச் சார்ந்த ரத்தாசயங்களும் சதைகளும் நரம்புகளும் இயற்கை சுபாவத்தில் வேலை செய்து ஆரோக்கியத்தை அடைகின்றன. சுவாசப்பை அகண்டு பரவி யிருக்கிறது. ஹிருதயம் இறுக்க மற்றுத் தாராளமாய் வேலை செய்கிறது. சுவாச அகாரக் குழாய்கள் வளைவின்றி உபயோகப் படுகின்றன. சுவாசம் பூரணமாயும் சமமாயும் ஓடுகின்றது. மார்பையும் வயிற்றையும் இருபாகமாகத் தடுத்திருக்கும் சதை வளைவானது (Diaphragm) இடுக்கணின்றி மேலும் கீழுமாகப் போதுமான தூரம் போய் வருகின்றது. வயிற்றில் அடங்கியுள்ள சோற்றுப் பை, குடல், பித்தப்பை முதலிய முக்கிய அங்கங்கள் இம்சிக்கப் படுவதில்லை. உரக்கப் பேசும்பொழுதும், நன்ருய் உயர்ந்த தொனியில் பாடும்பொழுதும் குனிந்து உட்கார முடிகிறதோ பாருங்கள். அப்படிக் குனிந்து உட்கார்ந்திருந்தால் சங்கீதம் எவ்வளவு நன்ருயிருக்கிறதென்றும் பாடகருக்குத் துன்பம் எவ்வளவு என்றும் அறியலாம். சாப்பிட்டவுடன் கூன் முதுகுக்காரர் கூட கொஞ்சம் நிமிர்ந்து உட்காருகிருர்களே—ஏன்?

சிலர் இந்த தேக அமைப்பு விவரமெல்லாம் எதற்கு என்று நினைக்கலாம். ஆனல் இவ்விஷயம் ஆஸ்பிரின் அல்ல, காப்பியில் போட்டுச் சாப்பிட்டவுடன் தலைவலி நின்றதா என்று தலையை அசைத்துப் பார்ப்பதற்கு! ஆனல் ஆஸ்பிரினைப் போலத் தவணைக்கு ஒன்றிலிருந்து ஒன்பதுக் கேறி சீக்கிரம் ஹிருதய நோய்க்காகப் பெரிய துரைகளுக்குப் பணம் கொடுக்கும் மார்கமுமல்ல. இது ஆண்டவன் சரீரத்திற்குள்ளே அமைத்துள்ள மருந்துப் பெட்டியினல், சுய புத்தியினல் குணத்தை யடையும் மார்க்கமே ஆகும்.

பலன்கள்

கொஞ்சம் யோசித்தால், சித்திரத்தில் காட்டியிருக்கும் பத்மாசனத்தின் பயன் இப்பொழுது தானகவே விளங்கும். சாதாரணமாகக் காலை மடித்துக் கொள்ளுவதால் நீடித்து நிமிர்ந்து உட்கார முடியாது. சாதாரணமாய் உட்கார்ந்தால் முதுகெலும்பு நேராக நிற்பதற்குக் கால்களாலும் இடுப்பாலும் போதுமான உதவியில்லை. பத்மாசனத்திலே, முதுகெலும்பு

நேரே நின்றுதான் ஆகவேண்டும். பத்மாசனத்தை அப்பியசிக்கும் பொழுது முதலில் சிலருக்குக் காலைத் தூக்கி வைக்க முடியாது. ஆனால் சில தடவைகள் போடுவதற்குள் கணைக்கால் சதைகள், பூட்டுகள் தளர்ந்து கொடுக்கும். பிற்பாடு சுலபமாக வரும். பழகப் பழகச் சில விநாடிகளிலிருந்து மணிக் கணக்காக உட்காரச் சக்தி ஏற்படும். இதில் உட்காரும் சுகம் அறிந்த பிறகு, மற்ற எந்த விதமாய் உட்கார்ந்தாலும் சரீரத்திற்கு ஹிதத்தையும் மனதிற்குச் சமாதானத்தையும் கொடுக்காது. கால் வலித்தாலும் மரத்துப் போனாலும் பத்மாசனத்தைக் கழற்றிவிட்டு, கணுக்கால், முழங்கால் தொடைகளைத் தடவிக் கொடுத்து விட்டுப் பின்னும் பத்மாசனம் போட்டுக் கொள்ளலாம். பத்மாசனத்தில் முதுகைக் கூன விட்டால் வலி ஏற்படும். ஆகையால் சாதாரணமாகக் கூனுவது இல்லை.

சமமான தரையில், ஒரு கெட்டி விரிப்பைச் சுருக்கமின்றி விரித்துக் கொள்ளவும். அதில் உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டிக் கொள்ளவும். வலது காலை இரு கைகளினாலும் பிடித்து, சந்து வரைக்கும் பழகும் வகை மெல்ல இழுத்து, குதியங் காலை அடி வயிற்றுச் சதையை ஒட்டச் செய்யவும். பாதம் நிமிர வேண்டும். பிறகு இடது காலைப் பிடித்து வலது துடைமேல் வைத்து, குதிக்கால் அடி வயிற்றைத் தொடும்படி செய்யவும். இடது காலைத் தூக்கி வைக்கும் போது, வலது காலின் முட்டியின் மேல் வைக்காமல் தள்ளி வைக்கவும். பிறகு இரண்டு துடைகளும், முழங்கால்களும் பூமியில் அமரவேண்டும். முதுகைக் கோணலின்றி நிமிர்த்தி, கை விரல்களை சின் முத்திரையில் அமர்த்தவும். கண்களை மூக்கு நுனி திருஷ்டி செய்து அல்லது முழுவதும் மூடி ஆண்டவனைத் தியானம் செய்யவும். சித்திரத்தை அடிக்கடி கவனித்துத் திருத்திக் கொள்ளவும்.

அவசரப்பட வேண்டாம். ஊக்கம் வாய்ந்த முயற்சிதான் தேவை. முதலில் ஒரு துடை அமுங்கினால், மறு துடை தூக்கும். அதை அழுத்தினால் மற்றொன்று தூக்கிக் கொள்ளும். இரண்டும் அமர்ந்தால் தேகம் ஒரு பக்கம் (வலிக்கும் பக்கமாய்) வளைந்து கொள்ளும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒவ்வொன்றாய்த் திருத்திக் கொள்ளவும்.

அத்தியாயம் 5.

புஜங்காசனம்

நன்மையைத் தரும் யோக சாதனைகளை உண்டாக்கிய நம் முன்னோர்கள், இயற்கை சாஸ்திர மேதாவிகள். ஜீவராசிகளின் பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்து, மேன்மையான சுகாதார வழிகளை மானிடருக்காகக் கண்டு பிடித்தவர்கள். ஆசன ப்ராணாயாமங்களில் இதன் உண்மையைக் காணலாம். ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் கொடுத்துள்ள பெயர், ஒவ்வொரு உத்தம வழக்கத்தை அனுசரித்துக் காட்டும் ஜீவ ராசியைத் தழுவி இடப்பட்டிருக்கிறது. பெயரே முக்கிய பலனை வெளிப்படுத்திக் காட்டும்.

பெயரின் காரணம்

புஜங்காசனம் என்ற பெயர், சம்ஸ்கிருத பாஷையில், நல்ல பாம்பைப் போன்ற ஆசனமெனப் பொருளடங்கியது. இந்த அப்பியாசமானது, பாம்பிற்கேற்பட்டுள்ள கம்பீர பலமும், உடம்பை இஷ்டம் போல் மடித்து அசைக்கக்கூடிய மிருது சக்தியும் அளிக்கக் கூடியது என அறியலாம். நல்ல பாம்பானது, சத்துருக்களை எதிர்த்துக் கோபத்துடன் தாக்கும் பொழுது, தனது முதுகை (உடலை) வேல் தடி போல் ஆறடி உயரமானாலும் விறைப்பாக உயர்த்தித் தாக்கும். இரகஸ்யமாக இரை தேடச் சப்தமின்றிச் செல்லும் பொழுது, முள்ளிலும் கல்லிலும், சிறு பொந்திலும் சிரமமின்றி வளைந்து வளைந்து மெல்ல ஊர்ந்து ஓடி விடும். அதுபோல், முதுகிற்கு விறைப்பு பலத்தையும், இளமைச் சலனத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது, புஜங்காசன மாகும். சித்திரத்தில் காண்பித்திருக்கும் புஜங்காசனத்தில் தலை தூக்கி, கழுத்தும் முதுகும் பின்னால் வளைந்திருப்பது நல்ல பாம்பு படமெடுப்பது போல் தோன்றுகிறதல்லவா ?

சித்திரத்தைக் காண்பித்து இவ்வப்பியாசத்தை வர்ணிக்க ஆரம்பித்தவுடன் ஒரு சிறிய யோசனை தோன்றி விட்டது. இதைத் தெரிவித்த பிறகே மேலே போக வேண்டும். இது சுகஜீவிகளாக சிரமமின்றி உண்பதும் உறங்குவதுமாக (வியாதி வரும் வரைக்கும்) காலங் கழிக்கும் ஸ்ரீமான்களைச் சார்ந்தது. இவர்களை லட்சியம் செய்ய வேண்டாம் என்று இருப்பதற்கு மில்லை. இவர்கள் தங்கள் அறியாமை வேதாந்தத்

தைப் பிரசுரிக்க ஆரம்பிப்பதினால் தான் கேடு விளைகிறது. ஆரோக்கியம் தேவையா, ஹல்வா தேவையா என்பதாகச் சந்தேகச் சுவர் மேல் அமர்ந்திருக்கும் ஆத்மாக்களைச் சோம்பேரி பஜாருக்கே இழுத்து விடுகிறார்கள்.

சாதனையா- சித்திரவதையா?

சில நாளைக்கு முன், தென்னிந்தியாவில் ஓர் ஊருக்குச் செல்ல நேர்ந்தது. அது ஒரு சிறிய பட்டணம். அப்பட்டணத்தில் ஜலம், கக்கூஸ் இரண்டைத் தவிர, பன்றிகள் உள்பட, மற்ற எந்த சௌகரியங்களுக்கும் குறைவில்லை. காலையில் கிணற்றைத் தேடிக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யப் போன இடத்தில் என் நண்பர், எலும்பும் தோலுமாய் அங்கிருந்த ஒரு மனிதரிடம் என்னைக் காட்டி 'இவர் தான் யோகாசனத்தை அப்பியசித்து, எல்லோருக்கும் பிரசாரம் செய்து புஸ்தகமும் எழுதியிருக்கிறார்......' என்று சொன்னார். அம் மனிதர் முகத்தை அப்புறம் திருப்பிக் கொண்டு ஒரு மாதிரியான குரலில் 'நாராயணா! நம்மள்ளாம் 'நாச்சுரல்' (Natural) ஆக வேளா வேளைக்குச் சாப்பிட்டுச் சுகமாயிருப்பதை விட்டு, கையையும் காலையும் முறித்துக் கொண்டு, ஏன் துன்பப்பட வேண்டும்?—இன்னொரு 55-வயதுள்ள யோக சாதகரைக் குறிப்பிட்டு...) இந்த வயதில், என்னமோ சும்மா இருப்பதை விட்டு, கையையும் காலையும் ஒடித்துக் கொண்டு, இருக்கிற ஆயுளையும் சீக்கிரம் ஒழிக்கப் பார்க்கிறார், பார்!' என்று முடித்து விட்டுப் போய் விட்டார்.

இத்தகைய நினைவு கொண்டவர் அநேகர் இருக்கிறார்கள். யமனும், அவனுக்கு முன்னால் வைத்தியர் பில்லும் வரும் வரைக்கும், உண்மைக்குக் கண் திறவார். மேற்கண்டவர் கூறியதில் இரண்டு அபிப்பிராயங்கள் அடங்கியுள்ளன. அதாவது தற்கால நாகரீகப் பிரகாரம் இயற்கைச் சட்டங்களை யெல்லாம் முறித்து நடக்கும் தினசரி வாழ்வானது 'நாச்சுரல்' (Natural) ஆம்! விருத்த நடவடிக்கைகளால் ஏற்படும் தீமைகளை ஒழிக்கும் யோகாப்பியாச தேகாப்பியாசங்கள், அதற்கு விரோதமாக (Unnatural) மனிதனால் ஏற்படுத்தப்பட்ட வீண் சரீர ஹிம்சையாம். (Artificialities)!

நாக்கிற்கும் நாகரீகத்திற்குமாக ஏற்பட்டு மனிதர்களைச் சித்திர வதை செய்யும் பழக்க வழக்கங்கள் அநேகம். இவற்றைக் கைக் கொண்டவர்களா சாதனைகள் அனாவசியமெனக் கூறுவது? மருந்துப் புட்டிகள் இயற்கை மார்க்கமாக, அல்லது தேகத்தில் ஆண்டவனே அமைத்துள்ள சூக்ஷ்ம மருந்துப் பெட்டியை உபயோகிக்கும் சாதனைகள் இயற்கை மார்க்கமா?

இவை யெல்லாம், தீராத வியாதிகளை எவ்வாறு ஆசனங்கள் நிவர்த்திக்கும் என்று எழுதும் போது அதிகம் கவனிக்கப்படும். தற் காலம் உணர வேண்டியது புஜங்காசனத்தைப் போன்ற ஆசனங்கள் சரீர சித்ரவதை யல்ல; அவை இயற்கைக்கு ஒட்டிய முறைகள்; பழகப் பழக, சாஸ்வத ஆனந்தத்தையும், மனோ சாந்தியையும் கொடுக்கக் கூடியவை என்பதே.

பழகும் வகை

விரிப்பில் குப்புறப்படுத்து, கைகளைச் சரீரத்தின் பக்கத்தில் நீட்டித் தரையுடன் ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்; சரீரத்தை அதிகம் விறைக்காமல், இளக்கமாய், பூமியில் தாங்கிவிடவும். பிறகு கைகள் இரண்டையும் தூக்கி உள்ளங் கைகளைப் புஜங்களுக்குப் பக்கமாக, அக்குளுக்குக் கீழாக ஊன்றி, மெல்லத் தலையைத் தூக்கி நிமிரவும். தொப்பிளிலிருந்து கால் வரைக்கும், சரீரத்தை இளக்கத்துடனேயே முடிந்த மட்டும் தரையில் ஒட்டியவாறே வைத்துக்கொள்ளவும். தலையையும் கழுத்தையும் தூக்கிப் பின்னால் வளைத்து, ஊன்றிய கைகளை சற்று அழுக்கி, முதுகையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பின்னால் வளைத்து சித்திரத்தில் காட்டியிருக்கும் நிலைக்கு வரப் பிரயத்தனப்படவேண்டும். முடிந்த மட்டில், கழுத்துக்குக் கீழும், தோள்களுக்கு மத்தியிலுமுள்ள முதுகுத் தண்டை ஜாஸ்தியாக வளைக்கப் பிரயத்தனப்படவேண்டும்.

சுவாசத்தைத் தலையை நிமிர ஆரம்பித்ததிலிருந்து சித்திரத்தில் காட்டியவாறு உயர்த்தும் வரைக்கும், சில விநாடிகளுக்கு, வெளிவிட்டே வரவேண்டும. நன்றாகப் பயிற்சியாகி முதுகெலும்பு இளமைப்பட்ட பிறகு, புஜங்காசனத்தில் சுவாசத்தைக் கட்டுப் படுத்தாமல் மெல்ல மெல்ல விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம்.

புஜங்காசனத்தை இரண்டு மூன்று விநாடிகள் நிறுத்திய பிறகு, மெதுவாய்க் கீழே இறக்கி, முகத்தை விரிப்புடன் வைத்து, சில வினாடிகள் போதுமான வரை சிரமப் பரிகாரம் செய்து கொள்ளலாம். முதல் முதல் ஆரம்பிப்பவர்கள், இதை இரண்டு மூன்று தடவைக்கு மேல் அப்பியசிக்க வேண்டாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மத்தியில், சரீரத்தை மெலிய விட்டு சிரமம் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். பழகப் பழக, சரீரத்திற்குத் தக்கபடி, இரண்டு மூன்று தடவைகளிலிருந்து, ஏழெட்டுத் தடவைகளுக்கு உயர்த்திக் கொள்ளலாம். புஜங்காசனத்தில், ஒவ்வொரு தடவை நிறுத்துவதையும், இரண்டு, மூன்று விநாடிகளிலிருந்து பதினைந்து வினாடி வரைக்கும், முடிந்த மட்டில் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த ஆசனம் பெண் பிள்ளைகளுக்கு வெகு சுலபமாய் வரும். அவர்களும் அப்பியசிக்க வேண்டியதே.

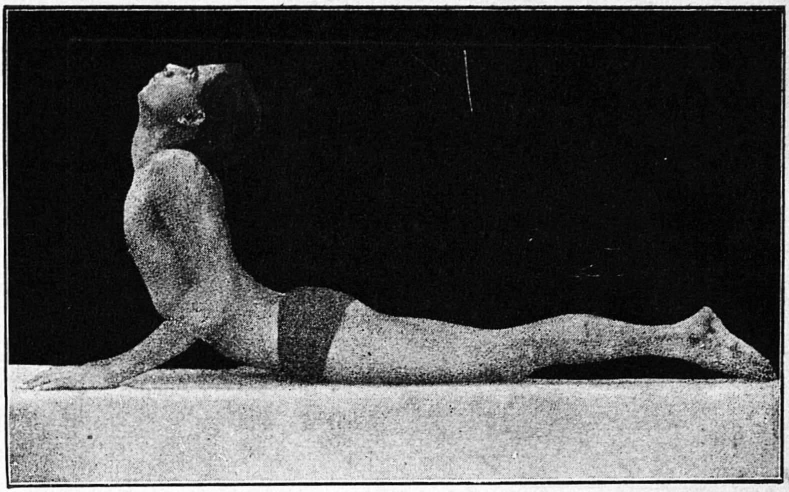
புஜங்காசனம் மிகவும் எளிதான ஆசனமே. சிலருக்கு ஆரம்பத்தில், கழுத்தும், அதற்குப் பக்கமான முதுகுத் தண்டும் பின்னல் வளைக்கக் கஷ்டப்படும். சிரசும் கழுத்தும் தூக்கப்படும் பொழுது அவை பின்னல் வளையாமல், சரீரம் தொடையிலிருந்து பலகை போல் ஒருமித்து உயரக் கிளம்பி விடும். அப்பொழுது கருத்தாக இடுப்பையும், தொடையையும், கீழே அழுத்தி, மேல் பாகத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வளைக்க முயல வேண்டும். இளமைப் படுத்திக் கொள்ளும் சக்தி சரீரத்திற்கு, எவ்வயதா யிருந்தபோதிலும் உண்டு. வயதிற்கும், பலத்திற்கும் தக்கபடி தாமதப்படலாம். ஆனல் கண்டிப்பாய் வரும். ஆரம்பத்தில் முதுகு வெகு கட்டையாயிருக்கும். சிலருக்கு இரண்டு மூன்று தினம் வலிக்கும் வலித்தாலும் பிறகு அது போய் விடும்.

ஆசனம் சித்திரத்தில் காட்டியது போல், பூராவாக வந்த பிற்பாடுதான், பலன் கிடைக்கு மென்பதல்ல. முயற்சி செய்யும் பொழுது,

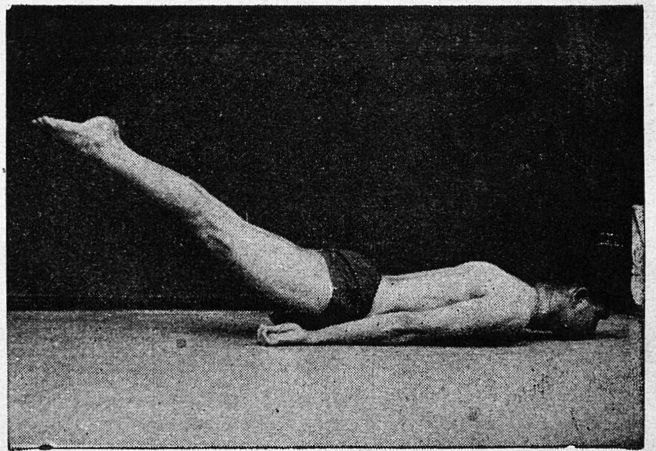
முயற்சிக்குத் தக்க பலன்

ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் தக்க பலனுய், முதுகெலும்பு, சதைகள் இளமைப்பட்டு, ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். பயிற்சி, ஒரு தரம் வந்த பிறகு, விட்டு விடலாம்; அதன் பலனைப் பென்ஷன் வாங்குவது போல் சாகும் வரையில் அனுபவிக்கலாம் என்று நினைப்பது தவறு. பாங்கியில் போட்ட பொக்கிஷமும் எடுக்க எடுக்க குரையும். அடிக்கடி ஏறக்குறைய நித்யகர்மானுஷ்டானமாக, வைத்துக் கொண்டால்தான் பூர்ண பலனுடன், ஆரோக்கிய வாழ்வை அடையலாம். இதன் உண்மையும் அவசியமும் சற்று சரீர சாஸ்திரத்தைக் கவனித்தால் தெரிய வரும். தேகத்தின் ஒவ்வொரு அணுவும் கோடி கோடியாகப் பிறப்பையும், இறப்பையும் அடைந்து வருகிறது. சரீரம் புதுமைப் பட்டு மாறிக்கொண்டே வருகிறது. தினம் தினம் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலும், இந்திரியங்களை உபயோகிப்பதாலும், மூளை வேலை செய்வதாலும், சக்தி குறைகிறது. வேண்டாத பொருள்கள் தள்ளப்படுகின்றன, சக்தியைத் திருப்பிக் கொடுக்கும் சூக்ஷ்ம இந்திரியங்களைப் பலப்படுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். தள்ளப்பட்ட ஜீர்ண அழுக்குகளை நன்ருக வெளிப்படுத்த வேண்டும். முன் கூரியபடி நாகரீக வாழ்வில் இயற்கை விரோதமான காரியங்கள் உண்ணும் பொழுதும் உழைக்கும் பொழுதும் சர்வதா செய்து கொண்டிருக்கிரேம். இத் தீங்குக்கு மாற்று தினசரி சாதனையில் தான் ஏற்பட வேண்டும்.

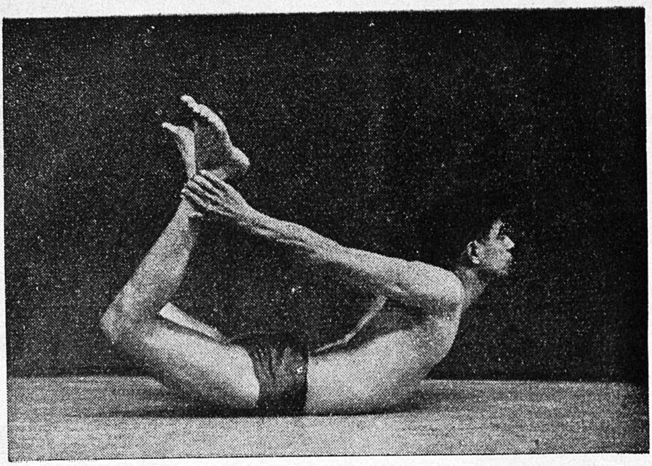
'தினமுமா சாப்பிடவேண்டும்? தினமுமா தூங்க வேண்டும்?' என்று கேட்பதில்லையே. அதுபோலவே 'தினம் பயிற்சி செய்ய வேண்டுமா?' என்று கேள்வி கேட்பதும் சரியன்று.



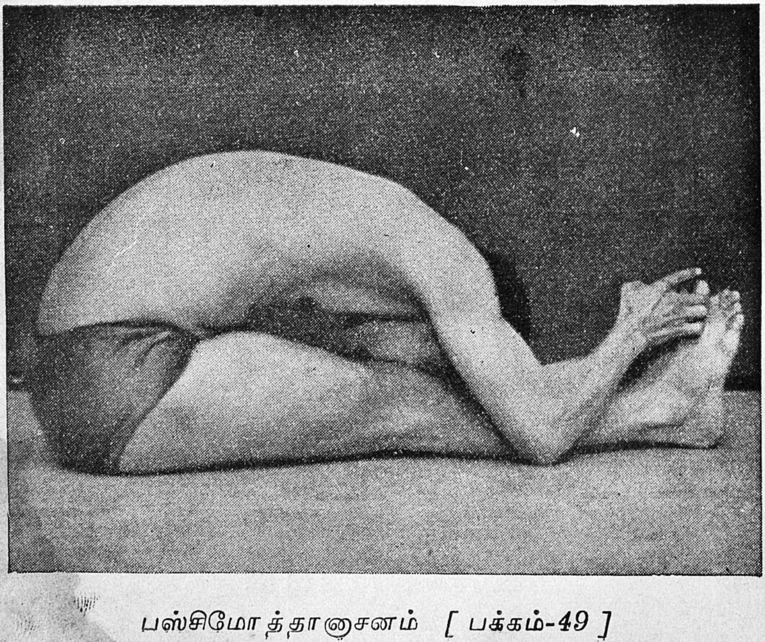
புஜங்காசனம் [பக்கம்-31]



சலபாசனம் [பக்கம்-36]



தனுராசனம் [பக்கம்-42]



பஸ்சிமோத்தாஞசனம் [பக்கம்-49]

சித்திரத்தில் காட்டிய மாதிரி புஜங்காசனத்தைக் கைக்கொண்ட பிறகு அதை இன்னுமொரு பயிற்சியாகச் செய்ய வேண்டும். மேல்கண்ட பயிற்சிக்குக் கழுத்து-முதுகெலும்பையும், தோள் மத்தியிலுள்ள-முதுகெலும்பையும் அதிகமாய்ப் பின்னல், வளைத்து, தொப்புளையும் அடிவயிற்றையும் கீழேயே அமுக்குதல் முறை. இப்பொழுது அவ்விடத்தில் சாதாரணமாய் வளைத்து இடுப்பு வரைக்கும் வயிற்றைக் கிளப்பி, தலையைப் பின்னல் வீசி, நடு முதுகை நன்ருய்ப் பின் வளைத்து, இரண்டு கைகளும் முழுதும் நீட்ட வருகிற வரையிலும் முதுகை வளைக்க வேண்டும். பிறகு திரும்பித் தரைக்கு வந்து சிரமப் பரிகாரம் செய்ய வேண்டும். முதலில் கூறிய மாதிரி மூன்று தடவையும், பின் காட்டிய பிரகாரம் மூன்று தடவையும் செய்யலாம்.

இன்னொரு மாதிரி

சிலர் ஓங்கி வளர்ந்து உச்சாணியில் கூனடைந்து தரை நோக்கமாயிருக்கிருர்கள். இவர்களுடைய மேல் கூனைத் தடுத்துக் கழுத்தையும் முதுகையும் நீட்டி நிமிர்த்தக் கூடியது இந்த ஆசனம். சிலருக்குப் பழக்க தோஷத்தினுலும், தொழில் உபாதையினுலும் மேல் முதுகும் கழுத்தும் சிரம மடைந்து கூன் விழ யோசனை செய்கின்றன. அந்தச் சிரமத்தைச் சாந்தி செய்து, தோஷத்தைப் பரிகரித்து, இயற்கையில் நிமிர்ந்த முதுகின் பலனை அளிக்கிறது. கழுத்திலும் மேல் முதுகிலும் சுளுக்கு பிடிப்பு இருந்தால், அவற்றை எடுத்து விடும். எளிதில் சுளுக்கும் வராது; வந்தால் நில்லாது. முதுகுச் சதைகள் (Deep and Superficial muscles) இறுக்கவும் இழுக்கவும் வளைக்கவும் படுவதால் வயோதிகத்தை அடைவதில்லை. அவ்விடங்களில் இரத்த ஓட்டம் அபிவிருத்தி யாகிறது. நரம்புகள் வீரிய நிலைக்குக் கொண்டுவரப் படுகின்றன. முதுகு நரம்பிலிருந்து, எவ்வளவோ நரம்புகள் இருபக்கத்திலும் சேர்க்கப்பட்டுச் சுற்று வட்டத்திலுள்ள, சதை கோளங்களையும், சூக்ஷ்ம இந்திரியங்களையும் ஆரோக்கியத்தில் வைக்கின்றன. மேல் முதுகெலும்புக் கென்று ஏற்பட்ட இப் பயிற்சியால் இந்நரம்புகளால் அடக்கப்பட்ட மேல் அங்கங்கள் யாவும் சுகம் அடைகின்றன.

பலன்கள்

புஜங்காசனத்தை இரண்டாவது மாதிரியாகச் செய்யும் பொழுது நடு முதுகு, நடு முதுகெலும்பு, நடு முதுகெலும்புச் சதை இவை யெல்லாம் பலப்படுகின்றன. அடி வயிற்று ஊளச் சதை, முதுகின் மேல் பக்கத்து ஊளச் சதை இவை கரைக்கப் படுகின்றன. நடு முதுகுக் கோணல் நிமிர்த்தப்பட்டு, சுளுக்கு வலி முதலியவை தவிர்க்கப்படுகின்றன,

அத்தியாயம் 6

சலபாசனம்

சித்திரத்தைக் கவனித்தால், சலபாசனம் வெட்டுக்கிளி போல் தோன்றும். இவ்வாசனம் உருக்கின் விறைப்பையும், பிரம்பின் இளக்கத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது. இதனால் முதுகின் சிறு சதைக்கு ஏற்படும் பலம், முதுகெலும்புக்கு முக்கிய ஆதாரமாயிருக்கும். முதுகு நிமிர்ந்து நின்று, அலட்சியமாய் அசைவதால், இடுப்பிலிருந்து நடை ஊன்றிவர சிம்ஹத்தின் கம்பீர நடையைப் பெறக் கூடும். வெட்டுக்கிளி இடம் விட்டு இடம் அலட்சியமாய்த் தாவுகிறது. உருக்கு ஸ்பிரிங்கைக் கட்டவிழ்த்து விட்டாற் போல் பாய்ந்து தாக்கும் சக்தி ஏற்படும். கைகள், பக்கங்கள் உள்பட சரீரம் இடுப்பிலிருந்து கட்டை விரல் வரைக்கும் விறைத்துத் தூக்கி நிற்பதைக் கவனிக்கவும். இவ்வாசனம் வயிற்றுக்கும் வயிற்றினுள்ளிருக்கும், குடல், சோற்றுப்பை, பித்தப் பை முதலிய முக்கிய அங்கங்களுக்கும் உயிர் வீர்யத்தைத் தருவது அதி அற்புதமா யிருக்கும். மானிட சத்துரு மலச்சிக்கல் மாயமாய் மறைவதுடன் மருந்துப் பித்தர்கள் கண்களையும் திறக்கும்.

வெட்டுக்கிளியா?

இதன் உண்மையைச் சரீர சாஸ்திரமும், அனுபவமும் நிரூபிக்கும். கொச்சி நாய்க்குட்டி வளர்ப்பதற்கும், கோல்ப் (Golf) குச்சி பிடிப்பதற்கும் பணஞ் செலவழித்துப் புத்தகங்களைப் புரட்டுகிறோம். நாய்க்குட்டியை விடத் தம் தம் சரீரம் அவரவருக்கு மேலானதே. சரீர அமைப்பைச் சற்று சிரமப்பட்டாவது அறிவது உபயோகமுள்ளதல்லவா? ஆனால் அறியும் சிரத்தை ஆரோக்கிய மிருக்கும் பொழுதே வருவது நலம். நாக்கிருப்பது நன்றாய் ஞாபகம் வருகிறதே யொழிய, அப்பாவி வயிறு இருப்பது கடைசி வரையில் மறந்து போவது ஏன்?

இடுப்பிலிருந்து கழுத்து வரைக்கும் சரீரம் ஒரு பெரிய கூடு. இக் கூட்டை வயிற்றுக் கூடென்றும், மார்புக் கூடென்றும் (Abdominal cavity and Thoracic cavity) பிரிக்கலாம். மார்பைப் பற்றிப் பின் கவனிப்போம். இவ்விரண்டையும் பிரித்து, மேலும் கீழுமாய் ஸ்வாசத்திற்கு இணங்கிப் போய் வருவது டையாப்ரம் (Diaphragm) என்று பெயருள்ள வளைந்த சதை. வயிற்றுக் கூட்டிற்குள்

வயிற்றினுள் இருக்கம்

இருக்கும் முக்கிய அங்கங்கள், சோற்றுப் பை, பித்தப் பை, சிறு குடல், பெருங் குடல், ஸ்ப்ளீன் (Spleen), பான்கிரியாஸ் (Pancreas), சிறு நீர்க் கருவி (Kidneys), சிறு நீர்ப் பை (Bladder), மலப் போக்குக் குழாய் (Rectum), சுக்கிலப்பை (Vesciculo Seminalis), (பெண்கள் சரீரத்தில்) கர்ப்பப்பை இன்னும் பல. இவ்வங்கங்கள் வயிற்றின் குகையில் ஆணி அறைந்தது போலாகவாவது, அசைய முடியாமல் கட்டுப் பட்டாவது இல்லை. ஒன்றின் மேலொன்றுயும், ஒன்றின் பக்கத்தி லொன்றுயும் உரசிக் கொண்டும், தழுவிக் கொண்டும், மெஸ்ஸென்ட்ரீஸ் (Mesenteries), என்று கூறப்படும் பன்னுடை போன்ற சதைத் துணியால் மூடிச் சுத்தப்பட்டு, உள் முதுகுச் சதைக்கும், பின் வயிற்றுச் சதைக்கும் சேர்த்து விசித்திரமாய் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வங்கங்களின் அமைப்பினுலும் ஆட்டத்தாலும், வயிற்றினுள்ளே எப்போதும் ஓர் இறுக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதை வயிற்றினுள் இறுக்கம் (Intra-abdominal pressure) என்று கூறுவோம். இவ்விறுக்கத்தை உயர்த்தவும் தாழ்த்தவும் கருவியா யிருப்பது டையாப்ரம். இவ்வங்கங்கள் நம் மிஷ்டத்திற்குக் கட்டுப்பட்டு வேலை செய்யாமல், ஒருவித நரம்பு வலைகளால் ஆளப்படுகின்றன. சோற்றுப் பை சரியாக ஆகாரத்தைத் துவைப்பதற்கும், பித்தப் பை பித்தத்தையும். மற்ற ரசங்களையும் ஜனித்துக் கொள்வதற்கும், குடல், வரும் ஆகார சத்துக்களை இழுத்துப் பாக்கியைப் பெருங் குடலுக்குத் தள்ளுவதற்கும், பெருங் குடல் கழிவை வெளியேற்றுவதற்கும், மற்ற அங்கங்கள் சரிவர உழைப்பதற்கும், முக்கியகாரணங்களில் ஒன்று, இவ்வயிற்றினுள் இறுக்கம். புஜத்தில் உணர்ச்சி இல்லையாயின் கைச் சதைகளைப் பிடித்துக் கசக்கி உணர்ச்சி உண்டாக்கி, ரத்தத்தை தருவித்து, நரம்பையும் உயிர்ப்பிக்கிறோம். பித்தப் பைக்காவது, குடலுக்காவது கெடுதலேற்பட்டால் கையையோ, கொரடாவையோ உள்ளே நுழைத்துச் சிகிச்சை செய்ய முடியாது. இக் காரியம் வயிற்றினுள் இறுக்கத்தைச் செம்மைப் படுத்துவதால்தான் முடியும்.

வயிற்றினுள் இறுக்கமானது எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சரியான நிலையிலிருந்து வருகிறதோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு அங்கங்களும் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்யும். இந்த இறுக்கம் ஒவ்வொரு சுவாசத்திற்கும் அதிகரிக்கவும் குறைக்கவும் படுகிறது. இதற்குக் காரணம் டையாப்ரம். இது சுவாசம் வெளியே போகும் பொழுது உயரச் சென்று வயிற்றிலுள்ள இடத்தை அதிகம் செய்கிறது. அப்பொழுது அங்கங்கள் தளர்ந்து கொடுத்து விஸ்தீரணப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு அங்கத்தின் மேல் அமுக்கமும் இறுக்கமும் குறைகின்றன. காற்று வெளியே போவதற்காக நுரை ஈரல் (சுவாசப் பை — Lungs) டையாப்ரத்தினுல் குறுக்கப்படுகிறது. குடல், சோற்றுப் பை முதலியன மேலே இழுக்கப்படு

கின்றன. காற்று உள்ளே இழுக்கும் பொழுது சுவாசப்பை நிரம்பிப் பெருக டையாப்ரம் கீழே இறங்கி, வயிற்று அங்கங்களைத் தள்ளி அமுக்குகிறது. இப்பொழுது இறுக்கம் அதிகப்படுகிறது. இறுக்கம் ஏறவும் இறங்கவும், அங்கங்கள் தழுவிக் கசக்கப்பட்டு ஆரோக்கியத்தை அடைகின்றன. இது சிருஷ்டியின் அபூர்வ அம்சம்.

இறுக்கம் சம்பாதிக்க

மலச் சிக்கலாலும், சுவாஸப் பிசகாலும், இன்னும் நாகரீக வாழ்வினால் ஏற்படும் பல சங்கடங்களாலும், வயிற்றினுள் இறுக்கம் குறைகிறது. அது குறையக் குறைய ஜீரண சக்தி, பித்தப்பையின் வேலை முதலிய எல்லாம் குறைகின்றன. நரம்புகள் மழுங்கி உணர்ச்சி இழக்கின்றன. டையாப்ரத்தின் அமுக்குதல் குடல் முதலியவற்றில் சரிவரத் தாக்காமலும் படாமலுமிருக்கிறது. டையாப்ரம் எவ்வளவு கீழே இறங்கினாலும், அதற்கும் கீழாகவே அங்கங்கள் தொங்கி விடுகின்றன. அவஸ்தைப்படும் சரீரத்திற்குத் தேவையானது, வயிற்றினுள் இறுக்கத்தைச் சரிவர நாட்டுவதே. டன் கணக்காக மருந்துகள் சாப்பிட்டாலும் இவ்விறுக்கம் வராது; அது வரும் வரையிலும் ஆரோக்கியமும் கிட்டாது. இக் காரியம் யோகப் பயிற்சியினால் தான் கண்டிப்பாய் முடியும். சலபாசனத்தின் முக்கிய குணம் இவ்விறுக்கத்தை அதிகரித்து, ஆரோக்கியத்தை அளிப்பதே.

பழகும் வகை

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளவும். சித்திரத்தில் காட்டியது போல் முகத்தை விரிப்புடன் தாழ்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் இரண்டையும், உள்ளங்கை மேல்பார்த்து, விரல்கள் மூடிய வண்ணம் பக்கத்தில் அமர்த்திக் கொள்ளவும். கால்கள் இரண்டும் கீழே பட, முழங்கால்கள், கணுக்கால்கள் ஒன்றுக்கொன்று தொட்டேயிருக்கும் படியாக ஜோடித்து, கட்டை விரல்களைக் கூராக நீட்டி, பாதங்களை உயரத் திருப்பி வைத்துக்கொள்ளவும். சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து வயிற்றுச் சதைகளை இறுகச் செய்யவும். இடுப்பிலிருந்து கட்டை விரல் வரைக்கும் ஒரே விறைப்பாய் நீட்டி, கைகளை விரிப்பில் அழுத்தி, முகத்தை சற்றுக் கீழே ஊன்றி, மெதுவாகத் தொடை, கால்களை உயர்த்தவும். அதிக சிரமமின்றிப் போகும் வரையிலும் உயர்த்தி, இரண்டு மூன்று விநாடிகள் நிறுத்தவும். பின் மெல்லக் கால்களை இறக்கி, விரிப்பில் அமர்த்தி, சுவாஸத்தை விடவும். சரீரம் முழுவதையும் நன்றாக இளக்கி, களைப்பாற்றிக் கொள்ளவும்,

உயரத் தூக்க முயற்சிக்கும் பொழுதே, கால்கள் பிரிய ஆரம்பிக்கும். முழங்கால்கள் அகன்று, கப்பைக் காலாய் வளைய ஆரம்பிக்கலாம். இப்படி வளைந்தவாறு உயர்த்துவது சுலபமாயிருக்கும். அவ்வாறு செய்வது தவறு. கால்கள் சேர்ந்தவாறே எவ்வளவு உயரம் போகுமோ அவ்வளவுக்கே பிரயத்தனப்பட வேண்டும். முதலில் துடையே கிளம்பாமலிருக்கலாம். போகப் போக வயிறு முதுகு பலமடையும். இடுப்பிலிருந்து சித்திரத்தில் காட்டியவாறு உயரத் தூக்குவது எளிதாகும். ஆரம்பத்தில் மூன்று தடவைகள் செய்தால் போதும். பழகிச் சரியான நிலை வந்த பிறகு, சௌகர்யம் போல் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகளுக்கு உயர்த்திக் கொள்ளலாம். தொந்தி மிகவும் பருத்தவர்களுக்கு, வயிறு இறுகிச் சரீரம் விறைத்தவுடன், அத் தொந்தி உயரத்திற்குக் கால்கள் சுலபமாய் உடனே கிளம்பலாம். ஆனால் அத்துடன் திருப்திப் படுவதில் பிரயோஜனமில்லை. பலன் முழுமையும் கிடைக்காது. சுலபமாய்க் கிளம்பி எவ்வளவு தூரம் வருகிறதோ அதிலிருந்து இன்னும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் மேலே உயர்த்தப் பிரயத்தனப்பட வேண்டும். பயிற்சியின் வேகத்தினால் அதிகக் களைப்பும், இளைப்பும் ஏற்படக் கூடாது. பழகும் பொழுதே வயிறு, முதுகு, கால்களுக்குப் பலன் கிடைக்கும்.

பருத்த சரீர முடையவர்களுக்கும், ஊளச் சதை அதிகரித்திருப்பவர்களுக்கும், சலபாசனத்தைப் பூர்த்தியாய்ச் செய்வது முதலில் அதிக சிரமமா யிருக்கும். பார்ப்பதற்கு எளிதாய்த் தோன்றும்; பழகத் தொடங்கும் பொழுது நம்மதென்று நினைத்திருந்த கை கால்கள், தலை வணங்காப் பிள்ளைகள் போல் போய் வாவென்று சொல்லி விடும். இவ் வாசனத்தை அப்பியசிக்கும் பொழுது பருத்த மனிதர்கள் வியர்த்து இளைப்பது அனுபவத்தில் தெரியவரும்.

சதை குறைய நரக தண்டனைகள்

சில வருஷங்களுக்கு முன், ஐம்பத்திரண்டு வயதுள்ள வெள்ளைக்காரர் ஒருவர் யோக சாதன சாலைக்கு வந்தார். உயர்ந்து பருத்த தொந்தியும் தொப்பையுமாய், சதையைப் பாப மூட்டை போல் சுமந்து வந்தார். சதையைக் கரைக்கும் தேகப் பயிற்சிகளைக் கற்று கொள்ள விரும்பினார். கனத்தைக் குறைக்க அவர் பட்ட கஷ்டம் கேட்கப் பரிதபிக்கத் தக்கதா யிருந்தது. சித்திரகுப்தனால் விதிக்கக்கூடிய யம தண்டனைகளில் ஒன்றும் இனிமேல் பாக்கி கிடையாது. இவர் சரீரம் பரீட்சைக் கருவியாய் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு, சித்திரவதைக் குள்ளாகி யிருந்தது. தைராய்டு (Thyroid) சரியில்லையென்று சொல்லி, தைராய்டு பிரயோகம் (Thyroid treatment) ஹிரு

தயம் தாவி வெடித்து விடும்போல் துள்ளும் வரைக்கும் செய்தார்களாம். நுரை ஈரலைக் காற்றின்றி ஒடுங்கச் செய்தார்களாம். ஒரு விஞடியில் ஒன்பது பவுண்டு சதையைக் கரைக்கும் மருந்திலிருந்து ஒன்பது நாளில் ஒருமிக்க ஒட்டி விடும் பெல்ட் வரையிலும் பிரயோகித்தார்களாம்! ஒரு டாக்டர் தண்ணீர் குடிக்காதே என்று கட்டளை. இன்னெருவர் சாப்பாடே கூடா தென்று திட்டம். தாகத்தின் பைத்திய மொரு பக்கம்; பசியின் கொடுமை ஒரு பக்கம். முன் வயிற்றில் திணித்துத் திணித்துச் சதை வளர்த்தது போதும் போது மென்ருய் விட்டதாம். கடைசியில் பணம் சம்பாதிக்கத் தெரியாத டாக்டர் ஒருவர், இவை யெல்லாம் பிறயோஜனமில்லை யென்று சொல்லி, யோக சாலையில் சென்று தேகப் பயிற்சி செய்யும்படி வற்புறுத்திஞராம்!

டிசம்பர் மாதத்தில் அதிகப் பனி; அப்பனியில், வெளித் திண்ணையில் அப்பியாசம் செய்ய ஆரம்பித்தார். சலபாசனப் பயிற்சி செய்யும் பொழுது வியர்வை கணக்கில்லாமல் கொட்டி, விரிப்பு நனைந்து விடும்.

பனியில் வேர்வை

மூன்று மாதம் தைரியமாய் ஊக்கத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் பழகினுர். பின், வீட்டில் பழகிக் கொண்டு வந்தார். அவர் சாதனை செய்து பலனடைந்ததைப் பார்த்தவர்களுக்கு யோக ஆசனங்களின் குணமும் சலபாசனத்தின் சிரமமும் நன்கு விளங்கின. தெருவில் சந்திக்கும் பொழுதெல்லாம், மிகவும் தொங்கவிட்டுப் போன தம் சட்டையை இழுத்துக் குலுக்கிக் காண்பிப்பார். ஆரோக்கிய ஆனந்தத்தை விரும்புவோர் இவர் விடா முயற்சியையும் அனுபவத்தையும் ஏன் கைப்பற்றக் கூடாது?

தொந்தியைக் கரைக்க சலபாசனம் உத்தமமானதாகும். ஹிருதயத்திற்கு அதிக பலம் விரும்புவோர்களுக்கு இவ் வாசனம் கைகண்ட பலனைத் தரும். டையாபிரத்தின் (Diaphragm) மேல் கீழ் சலனத்திஞல் நன்மை ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு ஹிருதயம் மிகவும் பலஹீனமா யிருக்கும். கொஞ்சம் பலப்படும் வரைக்கும், இவர்கள் சலபாசனம் செய்யாமலிருப்பது நலமா யிருக்கும்.

பலன்கள்

முதுகெலும்பும் முதுகு நரம்புகளும், சரீர சாஸ்திரத்தில் பல பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றைக் கழுத்து பாகம், மார்பு பாகம், வயிற்று பாகம், கீழ் பாகம், கடைசி பாகம் என்று கூறலாம். இவ்வாசனத்தில் வயிற்றுக்குக் கீழ் பாகத்திலுள்ள நரம்புகள் உயிர்ப்பிக்கப் படுகின்றன. அக் காரணம் பற்றி அந் நரம்புகளால் கட்டப்படுகிற வயிற்று அங்கங்களும், சதைகளும் சரிவர வேலை செய்கின்றன.

சரீரத்தில் அமைந்துள்ள சதைகளை (Muscles), மடக்கும் சதைகளென்றும் நீட்டும் சதைகளென்றும் பிரித்துக் கூறலாம். கைகளை மடக்குவதற்கு உபயோகப்படும் புஜத்தின் நடு மத்தியச் சதை (Biceps), மடக்கும் சதை. அதன் பின் புறத்திலிருப்பது (Triceps) நீட்டும் சதை. இம்மாதிரி மடக்குவதற்கும், நீட்டுவதற்கும் உபயோகப்படும் சதைகள் சரீரத்தில் ஆங்காங்கு அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தற்கால வாழ்வில் முக்கியமான பல சதைகள் உபயோகப்படுத்தப் படுவதே யில்லை. இதனால் விளையும் தீங்குகள் அநேகம். சரீரத்திலிருக்கும் சதைகளும் அங்கங்களும் சரிவர உபயோகப்படுத்துவதற்கென்றே அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. உபயோகப் படாவிட்டால், வியாதி கண்டிப்பாய் வரும். இவையெல்லாம் ஆலோசித்தே, யோக சாதனைகளும் தேகப் பயிற்சிகளும் ஏற்படுத்தி யுள்ளார்கள்.

தேகப் பயிற்சியினால் சதைகளை யெல்லாம் மடக்கி நீட்டித் துருப் பிடிக்காமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தற்காலத்தில் மேல் நாட்டாராலும் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட அப்பியாசங்கள் வெளிச் சதைகள் முழுவதையும் நீட்டி மடக்கிக் கசக்கி உயிர்ப்பிப்பதில்லை. இந்த அபூர்வ குணம் யோகாசனங்களுக்குத்தான் அமைந்துள்ளது. முக்கியமான ஆசனங்களை யெல்லாம் கவனிப்போமானால் அவை உள், வெளி, சூக்ஷ்மச் சதைகளை எல்லாம் ஒன்று மாற்றி ஒன்றாக, நீட்டி மடக்கி, கசக்கி, ரத்தத்தை வரவழைத்து, ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றன. புஜங்காசனத்தில், வயிற்று மார்புச் சதைகள் இளக்கி நீட்டப்பட்டு, மேல் முதுகு, கழுத்துச் சதைகள் மடக்கி இழுக்கப்படுகின்றன. சலபாசனத்தில் சரீரத்தை மடிக்கும் சதைகள் இளக்கி இழுக்கப்பட்டு, நீட்டும் சதைகள் இறுக்கப்படுகின்றன. தொடை, கால்கள் விறைக்கப்பட்டுச் சோர்வை இழக்கின்றன.

அத்தியாயம் 7

தனுராசனம்

சரீர வில்

மானிட வாழ்க்கைக்குச் சத்துருக்கள் அநேகம். கொடிய பழக்க வழக்கங்கள், வியாதிகள் முதலியவற்றைக் கபளீகரிக்கும் ராம பாணங்கள் தேவை. சரீரத்தைக் கோதண்டமாகச் செய்து, சாதனைகளை ராம பாணங்களாகக் கொண்டு ஜயம் பெறும் மார்க்கத்தைக் காட்டி நிற்பது தனுராசனம். மேரு தண்டம் போன்ற முதுகெலும்பே வில்லாக வளைக்கப்பட்டு, கால்களும் கைகளும், நாண் கயிறுகளாகப் பூட்டப்பட்டிருக்கின்றன. முன், முனிவரொருவர் தம் முதுகெலும்பை அரக்கர்களை வெல்ல அமரர்களுக்கு ஆயுதமாய்த் தத்தம் செய்தாரென்பது இதன் சூக்ஷ்மத்தை விளக்கவில்லையா? முதுகும் வில்லாக வளைந்தால், வில்லின் வீர்யத்தை அடைவதில் சந்தேகமில்லை. சுண்டினால் தெறிக்கும் வில்லின் சக்தி சரீரத்திற்கும் இருக்கவேண்டும். அம்பை எய்யும்பொழுது வளைந்து தாவி, பின் நாண் கயிற்றைச் சுழற்ற, நிமிர்ந்து விறைக்கும் வில்லின் தன்மை என்னே! மானிட சரீரமும் ஸ்ரீ ராமபிரானின் கோதண்ட பதவியையடைய வேண்டுமென்றல்லவோ விரும்பியுள்ளார்கள், நம் முன்னோர்கள்? இக்குணத்தை யளித்து, இடுக்கண்களை விலக்கும் இவ்வாசனத்திற்குத் தனுராசன மென்ற பெயரே தகும். ஆத்மாராமன் பிடிக்கும் (வசிக்கும்) சரீர வில், கோதண்டம் போலிருத்தலே தகுதி.

புதுப்பிக்கவும் உயிர்ப்பிக்கவும், ரத்தோட்டமும், நரம்பு வீர்யமுமே காரணம். கோடிக் கணக்கான அணுக்களும் இளமையோங்கி இருக்க வேண்டும். கரையான் அரித்த உளுத்த மூங்கில்போல் சரீரம் இருப்பது, பயிற்சி யின்மையினால் தான். பயிற்சியில்லையேல், ரத்தமும் நரம்பும் குன்றுகின்றன. உதாரணம் எளிதில் அறியலாம், தினசரி பார்க்கலாம். கொழுப்பு, குடியிருக்க இடம் தேடுமுன், வாடகை இல்லாமல் என்னிடம் வா என்று வயிறு கூப்பிடுகிறது.

கொழுப்புப் பயிர்போடுவது, மைனர்கள் மட்டும் தானென்று நகைத்திருக்க வேண்டாம். ஜமீனற்று, ஓசிக் காப்பி சாப்பிடும் மைனர்களும் சரீர சோம்பலில் மகத்துவம் அடைகிறார்கள். சம்பாதிப்பதிலோ, உண்

பதிலோ ஊன்றியிருக்கும் சாதாரண ஜனங்களும் இப்பாபச் சுமையைத் தாங்குகிறார்கள். அதன் அபாயத்தை அறியவும்.

சுத்த ரத்தம், ரத்தக் குழாய்களால் ஹிருதயத்திலிருந்து அளிக்கப் படுகிறது. செத்த அணுக்களையும், கரியமல வாயுவையும் கொண்ட அசுத்த ரத்தக் குழாய்கள் சுத்திக்காக ஹிருதயத்திற்குச் செல்கின்றன.

ரத்த சலனம் சுத்த ரத்தக் குழாய்கள் பெரிதிலிருந்து சிறிதாகி, சிறிது மிகப் பொடிதாகி, வலைபோன்று சரீரத்தில் பரவி உயிர்ப்பிக்கின்றன. அசுத்த ரத்தம் பொடியதி லிருந்து சிறு குழாய்களுக்குச் சென்று சிறிதுகள் கலந்து பெரியதாகி ஹிருதயத்தில் சங்கமம் அடைகின்றன. இவை சதைகள் அசுத்தத்தால் அழுகிச் சாகாத வண்ணம் அப்புறப்படுத்துகின்றன. பெரிய பட்ட ணத்தில் சுத்த ஜலம் அளிக்கப்படும் விசித்திரத்தை அறிவீர்கள். ஏரியி லிருந்து வடி கட்டிய ஜலம் யந்திரங்களால் இழுக்கப்பட்டு வேகத்துடன் பெரும் பெரும் குழாய்களில் செலுத்தப்படுகிறது. இப் பெரும் குழாய் கள் தெருத் தெருவாகச் சிறிய குழாய்களாகப் பிரிகின்றன. தெருக் குழாய்களிலிருந்து வீடுகளுக்கு மிகச் சிறிய குழாய் வலைகள் பிரிந்து ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றன. ஹிருதயமே ஏரியும் யந்திரமும்; பெரியதும் சிறியதுமான ரத்தாசயங்களே தண்ணீர்க் குழாய்கள்; வீட்டுக் குழாய்களுக்குச் சமமாக, பொடி நாடிகளைக் (Capillaries) கூறலாம். வீட்டிலுள்ள சிறு சாக்கடைகள், தெருச் சாக்கடையுடன் கலந்து பல ஒருமித்துப் பெரிதாகி நதிக்கோ, அசுத்த ஏரிக்கோ, கடலுக்கோ போய்ச் சேர்ந்து, வீடுகளையும், பட்டணத்தையும் சுத்தி செய்வது போல அசுத்த ரத்தக் குழாய்களும் சரீரத்தைக் காப்பாற்றுகின்றன. ஏரியிலிருந்து எவ்வளவு பலமாகத் தண்ணீர் யந்திரத்தால் தள்ளப்படுகிறதோ, அவ் வளவுக்கு அவ்வளவு வேகமாக வீட்டுக் குழாய்கள் தண்ணீரை யளித்து, சௌகர்யப் படுத்துகின்றன. அதி தூரத்திலும், அதி மேட்டிலும் வீடு இருக்குமாகில், இரவும் பகலும், சொட்டுச் சொட்டென்று குழாய் அழு மே யொழிய, வாய் வைத்து உறிஞ்சினாலும், தண்ணீர் தாராளமாய் வராது. வீட்டுப் பொடிக் குழாய்களெல்லாமும், வீட்டுச் சாக்கடைகளும் அடைத்து மூடுபட்டால் கதி என்னாகுமோ, அக்கதியே சரீரத்தில் கொழு த்து, தேகப் பயிற்சியின்றி யிருக்கும் நாடிகள், சிறு ரத்தக் குழாய் களெல்லாம் அடைபடும்பொழுது ஏற்படுகிறது.

சரீரத்தில், ஊளச் சதைகள் கொழுப்பினால் உதிக்க உதிக்க, ஹிரு தயத்திலிருந்து விலக விலகச் சிறு நாடிகள், மிகப் பொடியதாகி, மந்த மடைந்து, ஓட்டமில்லாமலும், ஓட்டம் குன்றியுமிருக்கின்றன. இக் குழாய்கள் அடைக்கப்பட்டு, உயிரின்றிப் போவதும் வழக்கம். இவை

எச் சதைகளில் பதிந்திருக்கின்றனவோ, அச் சதைகள் அமுக்கப்படும் பொழுதும், தேகப் பயிற்சி செய்யப்படும் பொழுது தான், பொடி நாடிகள், பொடிக் குழாய்களெல்லாம் விழித்துச் சுறுசுறுப் படைகின்றன. பயிற்சிக்குத் தகுந்தவாறு, தொந்தியில் ரத்தோட்டம் வர ஹிருதயம் தீவிரமாய் வேலை செய்ய, ரத்தம் பொடிக் குழாய்களினுள் உதைத்துத் தள்ளப் படுகிறது. இப்பொழுது தான் அச்சதைகள் உயிர் கொண்டு, அங்கங் களைக் காப்பாற்றி, வியாதிகளை தடுக்கின்றன. ரத்தோட்டமில்லாச் சதைகள் இருந்தாலென்ன வென்றாலோ — அவை சதைகளல்ல, அழுகிக் கிடக்கும் மாம்சத் துண்டுகள், சீயையும், சலத்தையும் புண்ணிலேயே வைப்பது போலாகும். இச்சதைகளில் தான் வியாதி துவக்கும். இந்த ஊளச் சதைகளிலிருந்து தான், விஷக் கிருமிகளுக்கும், வியாதிகளுக்கும் ஆனந்த ஆகாரங் கிடைக்கும். இரத்தோட்ட மற்ற இக் கொழுப்பு மாம் சங்களோ, அபாய காலத்தில், ஹிருதயம் ஓங்கி எதிர்க்காமல், அதை அமுக்கிக் கொல்கின்றன. தொந்திச் சதையை வைத்துக் கொண்டு அதைக் குறைத்து ரத்த ஓட்டத்தால் உயிர்ப்பித்துக் கரைக்காமலிருப்பது மிகவும் மௌட்டியமே. இவ்வபாயத்தைக் குறித்தே ரோசம், கோபம் வரும்படியாகத் தொந்தியர்களையும் தேகப் பயிற்சி யற்றவர்களையும் பற்றிக் கேவலமாய் எழுதியது. தனுராசனத்தில் முக்கியப் பலன் இப் பொழுது விளங்கு மல்லவா? விளங்கா விட்டால் சரீரத்தைத் தனுசாக, கீழ்க் கூறியவாறு வளைத்துப் பார்த்தால் சீக்கிரத்தில் புலப்படும்.

பழகும் வகை

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்து, கைகளைப் பக்கத்தில் வைத்து, கால் களை நீட்டி முகம் கீழே பட, சரீரத்தை இளக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கால்களையும், முழங்காலிடத்தில் மடித்து முதுகின் பக்கமாய் வளைத்து, இரு கைகளாலும் இரு கால்களையும் சித்திரத்தில் காட்டிய வாறு, பாதங்களுக்குக் கீழ் பிடித்துக் கொள்ளவும். பின் ஸ்வாசத்தை மெல்ல வெளியே விட்டவாறே, தலையையும், கழுத்தையும், மேல் தூக்கி வளைத்து, கைகள் கால்களை மேலே தூக்கி இழுக்க, சரீரத்தை வளைக்க வும். கால்கள் துடைகள் வளைந்து உயர வேண்டும். எவ்வளவு தூரம் முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் உயர்த்தி, இரண்டு மூன்று வினாடிகள் நிறுத்திய பிறகு, மெதுவாய்க் கைகால்களையும், வயிற்றையும் கீழே இறக்கி, ஸ்வாசத்தை இழுத்து, களைப்பாற்றிக் கொள்ளவும்.

எவ்வளவு பருத்த சரீரமுடையவர்களா யிருந்தபோதிலும், எவ் வளவு கஷ்டமா யிருந்த போதிலும், சற்றேனும் அதைரியப்பட வேண்

டாம். சிறு முயற்சி ஒவ்வொன்றுக்கும் பலனுண்டு. ஐம்பது வயதிற்கு மேல்பட்டவர்களும் புதிதாய் ஆரம்பித்துப் பலனை அடைந்திருக்கிறார்கள். இவ்வாறு மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் வரைக்கும் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். உயரத் தூக்கும் பொழுது கால்களை நன்றாய் அகட்டி வளைக்கவும். பழகப் பழக ஸ்வாசத்தை ஆசனம் செய்யும் பொழுது விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம். அப்பியசிக்கும் பொழுது வில்லின் வளைவையும், அமைப்பையும் மனதில் வைத்துக்கொண்டே செய்யவும். வயிற்றின் மேலேயே சரீரம் வளைந்து நிற்பது போல் தோன்ற வேண்டும்.

இப்பயிற்சி நன்றாக வந்த பிறகு கால்களை அகட்டாமல், துடை, முழங்கால், பாதங்கள் ஒட்டியவாறே உயர்த்தப் பிரயத்தனிக்கவும்.

தனுராசனம் சித்திரத்தில் காண்பித்தவாறு வந்து விட்டால், வயிற்றின் மேல் சரீரம் நிற்பது போல் மேலே தோன்றுமெனக் கூறினோம். இப்படி நின்றிருக்கும் சரீரத்தை இரண்டு விதமாக ஆட்டி வைக்க வேண்டும்—முன்னும் பின்னுமாகச் சாய்மானக் குரிச்சி போலவும், ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றொரு பக்கத்திற்குத் தலையாட்டி பொம்மை போலவும். இப்படி ஆட்டும் பொழுது, ஸ்வாசத்தைப் பந்தனம் செய்வது உசிதமல்ல. சமயத்திற்குத் தக்கவாறு வயிறு நசுங்கும் மாதிரியைக் கவனித்து ஸ்வாசத்தை மெல்ல மெல்ல விடவும் இழுக்கவும் செய்யவும்.

தொப்பையில் குழப்பம்

அதிக ரத்தம் வயிற்றின் சதைகளில் ஒளிந்து மறைந்திருக்கும் துரிதச் சலனமின்றி, இருப்பிடத்திற்கும் உபயோகமற்று, தேவையான பாகங்களுக்குச் செல்லாமல் தேங்கிக் கிடக்கும். தனுராசனத்தில், சதைகள் கசக்கப்படும் பொழுது மிகப் பொடிய ரத்தக் குழாய்களெல்லாம் நசுக்குண்டு, ரத்தத்தைக் கக்கியும், துரத்தியும் செல்வதால், சதைகளும் அவற்றில் பதிந்துள்ள நரம்புகளும் உயிர்ப்பிக்கப்படுகின்றன. பழைய ரத்தம் போய்ப் புதிய ரத்தம் வர வழைக்கப்படுகிறது. செத்த அணுக்களும் ஜீரணமான பிறகு உபயோகமற்றதென்று தள்ளப்பட்ட விஷம் பொருள்களும், பிராண வாயுவால் எரிக்கப்படுவதற்கு, சரீரத்திலிருந்து பொறுக்கி வெளிப் படுத்தும் கருவிகளுக்கும் இழுத்துச் செலுத்தப்படுகின்றன. வயிற்றினுள் இறுக்கம் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் ஏற்பட்டிருக்கும் குணங்கள் அநேகம். மந்தபுத்தியை அடைந்து, ஜீரண சக்தியற்ற பல மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்களின் பித்தப்பை ஆரோக்கியமற்று முக்கால் வாசி நித்திரையில் காலங்கழிக்கும். இந்தப் பித்தப்பை அமுக்கிக் கசக்கப்படுகிறது. அதில் பின்னி அமைக்கப்பட்டிருக்கும் ரத்தக் குழாய் வலைகளும் தட்டி எழுப்பப்பட்டு, ரத்தப்

பாய்ச்சலும், நரம்பு சக்தியும் ஏற்பட தூங்கி எழுந்திருந்தது போல் பித்தப்பை வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. சில நாள் அப்பியசித்த பிறகு பித்தப்பை முழுப் பலனை அடைகிறது. பித்த சேஷ்டை ஏற்பட்டவர்களுக்குச் சில ஆகாரப் பொருள்களை உட்கொள்ள முடியாது. அப்படி மீறி உட்கொண்டால், குடலில் பல வலிகள் உண்டாகின்றன. முழு ஆரோக்கியத்தை அடைந்து, நித்ய பத்தியத்தை ஒழிக்க வேண்டுமென்றால், தனுராசனத்தைக் கைப்பற்ற வேண்டும்.

அஜீரணமே ஒழி

சில மனிதர்கள் பசியே எடுப்பதில்லையென்றும், சாப்பிட்டாலும், சாப்பிட்டபிறகு ஆறு மணி நேரமானாலும், ஏப்பம் வந்து கொண்டிருக்கிற தென்றும் கூறி, அவஸ்தைப்படுவது வழக்கம். குடலிலும், வயிற்றிலும், கர், பர், என்று சண்டைக்குத் தயாரா யிருக்கும் குற நாய்கள் உறுமுவது போலவும் சுர் என்று வயிற்றில் வாணக்காட்சி நடப்பது போலவும் சப்தங்கள் ஏற்படும். கையை வயிற்றின் பாகங்களில் வைத்து அமுக்கினால், காற்று ஓடுவது போலவும், பல உருண்டைகள் இடம் விட்டு இடம் தாவுகிறது போலவும் தோன்றும்.

வாயைத் திறந்தால், முனிசிபல் சாக்கடை மூடியைத் திறந்தார்ப் போல் பரிமளம் வருவது சாதாரண வழக்கம். இதை மறைப்பதற்குத் தின்ற ஜிண்டான் மாத்திரை, சூடப் பப்பிரமிண்ட் ஒரு பக்கம் வேக மடிக்க, அதில் கலப்பில்லாமல், இத்துர் நாற்றம் ஜனங்களை அண்ட விடாமல் செய்யும். சோப்பாலும், பொன்னாலும், பட்டாலும், மேல் சொகுசு செய்து கொண்டு வயிற்றினுள் பெரும் சாக்கடை வளர்ப்பதில் பிரயோஜன மென்ன?

சோற்றுப் பைக்கும் குடலுக்கும் இக் கதி வருவானேன்? நாக்காலும் ஷோக்காலும் ஏற்படும் தீமைதான் காரணம். சோற்றுப் பையினுள் ஒரு பொருள் சென்ற உடனே, அதை கசக்கி ஜீர்ணம் செய்ய முயற்சிக்கிறது. இப்படி வேலை செய்யத் தூண்டுவதற்குக் காரணம் அதினுள் பதிந்திருக்கும் அதி சூக்ஷ்மமான நரம்பு முனைகளும் நரம்பு வலைகளும். ஆகாரம் உட் புகுந்தவுடன் நரம்பு முனைகள் உருத்தப்பட, மூளைக்குத் தந்தி யடிக்கப்படுகிறது. அங்கிருந்து உடனே வயிற்றினுள் சதைகளுக்கு வேலை செய்யும்படியாக உத்திரவு பிறக்கிறது.

நாக்கின் ஷோக்கு

ஊசி மிளகாய் சட்னியைக் கண்டவுடன் தானாகவே நாக்கில் ஜலம் ஊறுவது போல தின் பொருளை கண்ட உட் சதைகள் தாமாகவே ரசங்களைக் கக்கிக் கொள்ளுகின்றன. அரை மணி

நேரம், ஒரு மணி நேரத்திற்குள் பொருள் கூழ்போல் சிறு குடலுக்குள் தள்ளப்படுகிறது. இது முடிந்த நாலு அல்லது ஐந்து மணி நேரத்திற்குப் பிறகே திரும்பவும் சோற்றுப் பை வேலைக்குத் தயாராகும். இவ்வளவு வேலையும் நாம் அறியாமலே இயற்கை அமைப்பால் நடக்கிறது. இப்படி நடந்து கொள்வது ஆரோக்கிய மனிதனின் சோற்றுப்பை. இது இவ்வளவு வேலை செய்வது மனிதன் புத்திக்கு புலப்படுமேயானால் சோற்றுப் பையைத் தன் இஷ்டம் போல் இம்சிக்க மாட்டான்.

ஆகாரமுண்ட பிறகு, ஜனங்கள் நாலைந்து மணி நேரம், திரும்பவும் பசி எடுக்கும் வரைக்கும் சும்மா இருக்கிறார்களா? நெல் மிஷின் போல் வாயை அரைத்துக் கொண்டே யிருக்கிறார்கள். சோற்றுப் பைக்குள் எதையாவது நாக்கு ருசிக்காகவோ, வாய் மூடாப் நப்பாசைக்காகவோ, கொடிய பழக்கத்தாலோ பட்டினி கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஆட்டுரலில் அரிசியைத் தள்ளுவது போல் தள்ளிக் கொண்டே யிருக்கிறார்கள். பைக்குக் கொடுக்கும் வேலையை நினைக்கிறார்களா? அதன்மேல் சற்றேனும் மனமிரங்குகிறார்களா? கொஞ்சம் உட்கொண்டாலும், வயிறு நிறையத் திணித்தாலும், அடிக்கடி கணக்கின்றி ஒவ்வொரு தடவையும் துள்ளித் துடித்து, மூளைக்குத் தந்தி போய் வர, சோற்றுப் பையானது தன் இயற்கை அமைப்பால், ஜீர்ணித்து, குழம்பாக்கித் தள்ள முயலுகிறது. சிரமம் ஆறுதல் இன்றி அவஸ்தைப்பட்டு, சதைகள் களைக்கச் சர்வதா தூண்டப்பட்டு நரம்பு மூளைகளும், வலைகளும் மழுங்க, நாளாக நாளாகக் குன்றிய சக்தியுடன் வேலையைச் செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. நாள் கழிந்த பிறகு, ஆகாரம் உட்கொண்டு, பல மணி நேரங்களானாலும், அசைவற்று ஜீர்ணமற்று தூங்கித்தேங்கி நாற்றமடைந்து கிடக்கிறது. காற்றுப் போக்கில்லா இவ்விடத்தில் சலனமின்றி அடைபெறும் இப் பொருள்கள் பலவித துர் நாற்றத்தை வாய் வழியாகக் கிளப்புவதில் ஆச்சரிய மென்ன! வயிறு அசைத்து, அமர்ந்து அரைத்தாலும் குடல் அடிக்கடி நிமிஷத்திற் கொருதடவை சிரமப் படுத்தப் பட்டு, வாணக் காட்சிகள் ஆரம்பிப்பது சகஜம்தானே? நாற்றமடைந்த விஷக் காற்றுகள், ரத்தோட்டத்தில் சேர்க்கப்பட்டு, புதிய புதிய ஜுரங்களுக்கு வழி வைக்கின்றன. இவ்வுண்மையை எப்பொழுதுதான் நம் ஜனங்கள் அறிவார்களோ!

இதன் சூட்சுமத்தைப் புத்தி பூர்வமாக அறிந்த நம் வாசகர்கள் இப் பழக்கங்களை விடவேண்டும். இப் பழக்கத்தால் நொந்த நோயாளிகள் தனுராசனத்தைக் கைக்கொண்டு, குல தெய்வத்திற்கு முன்பாகக்

கற்பூரத்தை ஏற்றி வைத்து, பசித்துச் சாப்பிடும் இதர பலன்கள் பொழுது உண்பதைத் தவிர மற்றப் பொழுதில் எக் காரணம் பற்றியும் எதையும் புசிப்பதில்லை என்று சத்தியம் செய்ய வேண்டும். மந்தமடைந்த சோற்றுப் பையையும் நரம்பு முளைகள், வலைகளையும், மூடி அடைப்பட்ட ரத்தக் குழாய்களையும் தனுராசனம் தம் தம் வேலைகளுக்குச் சித்தம் செய்கிறது. வயிற்றில் வாயு சேஷ்டைகளைக் கண்டிக்கிறது. வாய் நாற்றம் குடல் நாற்றங்களைப் போக்கி மனிதத் தன்மையை அளிக்கிறது. மலச்சிக்கலை ஒழித்து, வியாதியின் காரணத்தைக் தடுக்கிறது. மூல உபத்திரவத்தைக் குணப் படுத்தி, நீர்ரோகம் (Diabetes) என்று சொல்லும் வியாதியை விலக்குகிறது. புஜங்காசனத்தின் குணமும், சலபாசனத்தின் குணமும் இதில் கொஞ்சம் உண்டு. நடு முதுகுக் கோணலை மாற்றி, சரீரத்தை நிமிர்த்துகிறது. சலபாசனம், புஜங்காசனத்துடன், தனுராசனமும் முதுகையும், முது கெலும்பையும் இளமைப் படுத்துகிறது. சமையலறையிலேயே முதுகு வளைந்து இடுப்புக் கடுத்துக் கிடக்கும் சகோதரிகளுக்குச் சிரமத்தை நீக்கி சக்தியை அளிக்கிறது.

சுந்தரோதயம்

[மாத வெளியீடு]

தமிழ் மக்கள் உடலாரோக்கியத்தாலும், திட மனதுடனும், சாந்தியுடனும், உலகில் ஆனந்தமாக வாழவே இம்மாதப்பிரதி ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

பெங்களூர் யோகாசிரியர் ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்கள், ராஜயோகம், குமரன் ஜனனம், புதிய ஆசனங்கள், வலிவும் வனப்பும் புதிய பயிற்சிகளைப்பற்றி கட்டுரைகள் எழுதுவார். சுந்தர கீர்த்தனங்கள், குறள்கள் வெளிவரும். மற்றும் பிரபல வைத்தியர்கள், ஆசிரியர்கள் கட்டுரைகள் வரைவார்கள். உடல், யோகசிகிச்சை, பற்றியும் எழுதப்படும். கதை உண்டு.

மற்ற விஷயங்களுக்குக் கீழ்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும். உடனே பணம் கட்டி வருஷ அல்லது மாத சந்தாதாரர்களாகவும்.

ஒரு பிரதி விலை அணா 0—6—0.
6 மாத சந்தா ரூ. 2—4—0.
வருட சந்தா ரூ. 4—8—0.

மானேஜர்,
சுந்தரோதயம்,
1-A, பேயப்பா கார்டன்,
டாஸ்கர் டவுன், பெங்களூர்-1.

அத்தியாயம் 8.

பஸ்சிமோத்தானாசனம்

சரீர வயது

ஒரு மனிதரின் வயது இன்னதென்பதை அவர் பிறந்த தேதியி லிருந்து நாளது வருஷம் வரைக்கும் கூட்டி எண்கள் மூலம் கூறுகிறோம். இதை அறிந்த பிறகு அவர் சரீரத்தின் வயதைப் பற்றிக் கவனிப்பதில்லை. சரீர வயதானது அங்கங் கள், இந்திரியங்கள், ஹிருதயம், நரம்பு, நாடிகளின் வயதைப் பொருத்திருக்கிறது. இவை எவ்வளவு அழிவைக் காண் பிக்கின்றனவோ, இன்னும் எவ்வளவு நாள் தீவிரமாய் வேலை செய்யக் கூடிய நிலைமையி லிருக்கின்றனவோ, அதைப் பொருத்தே சரீ ரத்தின் வயதைக் கூற வேண்டும். இதை கவனிக்காமல், பிறப்பின் பின் நடந்த வருஷங்களைக் கேட்ட மாத்திரத்தில் ஒருவன், இளைஞன், கிழவன் எனத் தீர்மானிக்கிறோம். பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் இப் படிக் கூறிக் கொள்வது எவ்வளவு உண்மையா யிருந்த போதிலும், இயற்கை மறுப்பாக இப்பொழுது வாழ்ந்து வரும் தற்கால மானிட வாழ்க்கைக்கு ஒப்பாது. பதினாறுவயதுப் பாலன் என்று சொல்லக் கூடியவன் சரீரத்தைக் கவனிக்கும் பொழுது கிழவனாயும், ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவன் அங்க நிலைமையில் மிகுந்த வாலிபனாகவும் இருப்பது உண்மை. முப்பது வயதானவுடன் முக்கால் கிழடென்றும், ஐம்பது வயதானவுடன் தள்ளாடிக் கொண்டு, பல்லக்கு வாகனத்திற்கு நாலாட்களைத் தேடவேண்டு மென்றும் இல்லை. வயதைக் குறிக்கச் சரீர நிலைமையே காரணம். "என்றும் பதினாறாய் மார்க்கண்டனைப் போலிரு!" என்ற ஆசீர்வாதம், வீண் வார்த்தை அல்ல.

யௌவனம் என்பதை நிலைநிறுத்திக் காண்பிப்பது முது கெலும்பு. இதன் யௌவனமே சரீரத்தின் யௌவனம். இதுவே பரீட்சைக் கருவி. எவ்வயதிலும் இது இளைமை யோங்கி, சொன்னபடி கேட்குமேயானால் இதைப் பெற்றவனே நித்திய வாலிபன். முதுகெலும்பின் இளமையைச் சோதித்து வெளிப் படுத்துவது **பஸ்சி** மோத்தானாசனம்.

பிறந்த வயதுக்குத் தக்கவாறு முதுமை இளைமை சொல்ல முடி யாது என்பதற்கு எவ்வளவோ உதாரணங்கள் உண்டாயினும் இங்கே

உதாரணங்கள்

இரண்டு உதாரணங்களை மட்டும் கவனிக்கலாம். சில நாட்களுக்கு முன் ஆந்திர தேசத்திலிருந்து ஒரு பெரியவர் தம்முடைய மைத்துனனை எனது பார்வைக்கும் சீர்திருத்தத்திற்கும் அழைத்து வந்திருந்தார். அம்மைத்துனனுக்கு 22 வயது. சரீரத்தைப் பார்த்தாலே, ஆண்டவன் சித்திரத்தை இப்படியும் காலாகூலம் பண்ண முடியுமா என்று துக்கம் வந்தது. ஐந்தே காலடி உயரம் வாய்ந்த இவ்வாலிபன், சரீர கனம் 73 பவுண்டே! எலும்புகளை எண்ணிப் பார்ப்பதுடன், மார்தோள்கள் முன் துருத்தி நிற்க, ஒரு தோள் ஒன்றை விட ஒன்று உயர்ந்து கோரமா யிருந்தது. உதடு முழுமையும் கறுத்து சுருட்டுப் பிடிப்பதால் ஆபாசப்பட்டிருந்தது. கலியாணமாகி குழந்தையுமுண்டாம். தற்காலமும் ஒரு நாளைக்கு 7, 8, சுருட்டுகள் உபயோகமாம். காப்பி நான்கு வேளைதான்! தலை மயிரை மெஷினால் வெட்டும் பொழுது ஸ்மரணை இழக்கும் நிலை (மயக்கம்) வருகிறதென்று சொன்னார். இவருடைய சரீர வயதை 65-க்கு மேல் கூறலாம். இவரை மிகவும் ஜாக்கிரதையாக, படிப்படியாக சர்வாங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், புஜங்காசனம், சலபாசனம், ஹலாசனம் ஆகியவற்றை அறிந்தவர் கையின் கீழ் பழகும்படியாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. ஆகார பழக்க வழக்கங்களிலும் புத்தி புகட்டப் பட்டார்.

இதற்கு நேர் விரோதமாக உலகத்திற்கு ஆரோக்கிய வழியைக் காண்பிக்கும் படியாய் இன்னொருவர் இருக்கிறார்; இவர் வயது 53. கவர்ன்மெண்டில் உயர்ந்த வேலையில் அமர்ந்தவர். மேல் நாட்டார் தேகப் பயிற்சியைப் பழகப் போதுமான திருப்தியின்றி, வெகு வணக்கத்துடனும், ஊக்கத்துடனும் 50 வயதுக்கு மேல் யோகாசனங்களைக் கற்றுக் கொண்டார். பஸ்சிமோத்தானாசனத்தை ஏறக் குறையச் சித்திரத்தில் காட்டியவாறே செய்கிறார். தம் உலக வேலைகளை வெகு தீவிரமாய் செய்து ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்தை யடைய உதவிக் கருவியாக இருக்கும் சாதனைகளைத் தொடங்கிப் பழகுகிறார். இவர் சரிர நிலைமை 20, 25 வயது வாய்ந்த யௌவன புருஷனுடைய தென்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆயுளை இன்ஷியூர் செய்ய வேண்டுமானால், இவருக்கு 20, 25 வயது கட்டணத்தை விதித்து, முன் கூறியவருக்கு 60 வயதுக்காரருக் கேற்பட்டுள்ள கட்டணத்தை வசூலிக்க வேண்டும்.

சாதாரணமாய் வயதானவர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் ஒரு வித்தியாசமுண்டு. இளைஞர்கள் தங்களிஷ்டம் போல் வளைக்கவும், திரும்பவும், முதுகெலும்பை உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். வயோதிகருக்கோ முதுகு கட்டை போலிருக்க, சில சமயங்களில் அசைப்

பது கூடச் சிரமமுண்டு பண்ணுவதா யிருக்கிறது. இப் பஸ்சிமோத்தாஸைனத்தைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே முதுகெலும்பு இளந் தண்டென்றும் சரீரம் யௌவனம் வாய்ந்ததென்றும் அறியலாம். எந்த வயதிலும் இவ்வாசனத்தைச் சரிவரச் சுலபமாய் செய்யக் கூடிய சக்தி யிருக்குமாயின் எக் காலத்திலும் யௌவனத்துடன் இருக்கலாமென்று சொல்வதற்கு யாதொரு ஐயமுமில்லை.

பழகும் வகை

இதைப் பழகும் வகையை நான்கு பாகங்களாகப் பிரிப்பது நலம். ஒவ்வொருவருடைய முதுகெலும்பும் வயிறும் வெவ்வேறு நிலைமையிலிருக்கும். சிலருக்கு வயிறு பருத்து இருப்பதால் தொந்திரவு. மற்றும் முதுகெலும்பு முத்தின மூங்கில் போல் வளையாத் தொந்திரவு. முயற்சியால் இவ்விரு துன்பங்களையும் சில நாட்களில் ஒழிக்க முடியுமென்பதில் சந்தேகமில்லை. முதுகெலும்பையும், சதைகளையும், புத்தி வாய்ந்த ஜீவ ஜந்துக்கள் போல் கருதி "இன்னும் கொஞ்சம் வளை, இன்னும் கொஞ்சம் வளை" என்று குழந்தைகளைக் கொஞ்சிக் கூவுவது போல், சிறு சிறு முயற்சிகளால் "என்னம்மாவோ இல்லையோ! என்னப்பாவோ இல்லையோ!" என்று மனதால் கூவி, வசப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

முரட்டுத்தனமாய் அமுக்கி, முதுகு வலியையும் அருவருப்பையும் பெறுவது மார்க்கமல்ல. மேற்கூறிய நைச்சிய முறையில் கட்டுப்படுத்தியுள்ளார் பலர்.

முதல் காலம்:—விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை ஜோடித்து ஒட்டியவாறு வைத்துக் கொள்ளவும். பின் கைகளைத் தலைப் பக்கம் நீட்டிக் காதுகளுடன் ஒட்டியவாறு, கைகளைக் கூப்பிக் கொள்ளவும். சற்று சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து, ஒரே முயற்சியில், தலை, கைகள், முதுகு எல்லாவற்றையும் இடுப்பு வரையிலும் எழுப்பி கால்கள் நீட்டியவாறு உட்கார்ந்திருக்கும் நிலைமைக்கு வந்து, கைகளை முன் நீட்டவும். இப்படி எழுந்திருக்கும் பொழுது கால்கள் தாமாகவே உயர்ந்து விடும். கூப்பிய கைகள், காதுகளை விட்டு, முன் வந்து விடும். கைகள் மட்டும் முன்வர, சரீரம் பூராவும் எழும்பாமல், பின் விழுந்து விடலாம். அல்லது கீழிருந்து எழும்பும் பொழுது அதிக வேகமாய் உயரத் தாவ வேண்டி வரும். தப்பின்றிப் பழகியவன் சரிவரச் செய்யும் முறையில், கைகள் காதுகளை விட்டு விலகா. கால்கள் அசையாமல் அமர்ந்திருக்க, சரீரம் கீழிருந்து மெதுவாக, வயிறு, இடுப்பு பலத்தில் கிளம்பும். அப்படிக் கிளம்பி நீட்டிய காலுடன் உட்காரும் பொழுதும், தலை கூப்பிய கைகள்

மத்தியிலிருந்து உயரக் கிளம்பாது, கால்களைப் பார்த்த வண்ண மிருக்கும். கைகளை முடிந்த மட்டும் முன் நீட்டிய பிறகு, பின் போய் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். தேவையானல் இளைப்பாறிக்கொண்டு மறுபடியும் செய்யவும்.

இவ்வாறு செய்ய முடியாதவர்களுக்கு என்ன வழி? கால்கள் உயரக் கிளம்பாமலிருக்கும் வரைக்கும் பாதங்களை கனத்த பீரோ, மேஜைகளுக்கு அடியில் கொடுத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது நண்பரையோ, மனையிலிருக்கும் எவராவது ஒருவரையோ, கைகளால் அமுக்கிக் கொள்ளச் செய்யலாம். கைகள், முதல் முதல் தலைக்கு முன்பு வந்தால் வரட்டும். பழகப் பழகக் காலில் அமுக்கும் கனத்தைக் குறைத்து வரவரக் கைகளையும் தலையுடன் சேர்த்திருக்கப் பிரயத்தனிக்கவும். சில நாட்களில் சுத்தமான வழி சுலபமாய் வரும். இவ்வப்பியாசத்தை மிகுந்த பலஹீனர்கள் 3 தடவைகளும், சாதாரணமானவர்கள் 6 தடவைகளும் செய்து 10, 12 தடவைகளுக்குச் சௌகர்யம் போல் உயர்த்திக் கொள்ளவும்.

இரண்டாம் காலம்:—முதல் காலத்தில் கூறியவாறு கைகளைக் கூப்பித் தரையிலிருந்து எழும்பியவுடன், கைகளைக் கால்களுக்குச் சமமாக முன் நீட்டவும். நன்ருய் நீட்டியவுடன், கை விரல்களுக்கும், கால் விரல்களுக்கும் எவ்வளவு தூர மிருக்கிற தென்பதை அறியலாம்; இத் தூரத்தைக் குறைத்துக் கட்டை விரல்களைத் தொடுவதற்குப் பிரயத்தனிக்க வேண்டும். சிலருக்கு இது எளிதில் வரலாம்: ஆனல் பலருக்குச் சிரமமாகவே இருக்கும். இதன் சிரமத்தைத் தாங்க முடியாமல் ஒருவருக்கொருவர் "உன் கைகள் நீளம், என் கைகள் குட்டை" என்று பல தினுசாய்ச் சமாதானங்கள் செய்து கொள்வதுண்டு. இதில் சாதாரணமாய் உண்மை யில்லை. முயற்சி யின்மையே இவ் வீண் பேச்சுக்குக் காரணம். "வயதாகி விட்டது" இனிமேல் வளையுமாடா! என்னும் புகாரையும் இத்துடன் சேர்க்க வேண்டியதே. இப்படித் தொடுவதற்குப் பிரயத்தனிக்கும் பொழுது முழங்கால்கள் உயரக் கிளம்பும். உயரக் கிளப்பினலும், கொஞ்சம் வளையா விட்டாலும், கைகள் லகுவாய்க் கால்களிடம் வரும். இவ்வாறு பிரயத்தனிப்பது சரியான வழி யல்ல. கால்கள் விறைத்தவாறே ஒவ்வொரு தடவையும், கீழிருந்து சரீரத்தை கிளப்பி, கால்கள் மேல் வளைத்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கைகளைக் கால்களிடம் அணுகச் செய்து கட்டை விரல்களைத் தொட்டுவிட வேண்டும். பின் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு இளைப்பாற்றிக் கொள்ளவும். இம்மாதிரி போதுமான தடவை பிரயத்தனிக்கவும்.

மூன்றும் காலம்:—விரல் நுனிகளால் தொட முடிந்தால் மட்டும் போதாது. கட்டை விரல்களைக் கெட்டியாய் முழுமையும் பிடித்துக் கொள்ள அப்பியஸிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்குச் சரீரத்தை மிகவும் மடிக்க வேண்டி வரும். சுவாசம் உள்ளிருந்தால் அது முடியாது. கட்டை விரல்களைத் தொடப் பிரயத்தனிக்கும் பொழுதே, சுவாசத்தை மெதுவாக விட்டுக் கொண்டே வந்து, விரல்களை நன்ருய்ப் பிடிக்கவும். பின் கட்டை விரலைச் சுற்றி ஆள் காட்டி விரலையும் நடு விரலையும் கொக்கி போல் வளைத்து, சரீரத்தை இழுக்கும் பொழுது, சுவாசத்தை முழுவதும் விட்டு விடவும். தலையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குனியச் செய்யவும். பழகப் பழக நெற்றியானது முழங் கால்களுடன் சேருவதற்கு நெருங்க வேண்டும். முடிந்த மட்டும் கீழே இறக்கின பிறகு, விரல்களைச் கழற்றிப் பின்சாய்ந்து தரை மேல் படுத்துக் கொள்ளவும். இளைப்பாற்றிக் கொண்டு மறுபடியும் செய்யவும். ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யலாம். கால்கள் விறைத்தவாறே இருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் உயரக் கிளம்பக் கூடாது. நிதானமாகச் செய்ய வேண்டுமே யொழிய, கீழிருந்து அதிவேகமாய்க் கிளம்பி முழங்கால்கள் மேல் "தம்" என்று விழப் பிரயத்தனிக்கக் கூடாது.

[குறிப்பு:—மிகவும் வணங்கா முதுகு வாய்ந்து, கைகளும் அதிகக் குட்டையென்று சிரமப் படுவோர்கள், முழங்கால்களை உயர்த்தி, கட்டை விரல்களைப் பிடித்துப் பின் சுவாசத்தை விட்டு, கால்களை விறைக்கப் பிரயத்தனிக்கலாம். சில நாட்களில் சரீரம் இளகி விடும்].

நான்காம் காலம்:—மேற் கூறியவாறு சிரசை வளைத்துக் கொண்டே வந்து முகத்தை முழங்கால்கள் மத்தியில் அமுக்கவும்; முழங்கைகளைச் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு வளைத்துப் பஸ்சிமோத்தாஞசனத்தைப் பூர்த்தி செய்யவும். இவ்வாறு நன்ருய் வந்த பிறகு, அதே வளைந்த ஸ்தானத்தில் ஆறு விநாடிகளிலிருந்து முப்பது விநாடிகள் வரையிலிருக்கப் பிரயத்தனிக்கவும். இவ்வாசனத்தை மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் பழகவும். நன்ருய் வந்த பிறகு, முதல் காலங்களைச் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை.

யௌவனம் குன்றுவதேன்?

ஜீவதசையில் உழைக்கப்படும் இந்திரியங்கள் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்று சரீரம் யௌவனம் குன்ருமலிருப்பதற்கு முக்கிய சாதனங்கள் மூன்று: அழிந்த பொருள்கள், ஜீர்ண விஷங்கள், கழிக்கப்பட்டவை இவற்றை அப்போதைக் கப்போது தாமதமின்றிச் சரீரத்தி லிருந்து அப்புறப் படுத்துவது; குழலற்ற சலதக் கோளங்களைச் சுறு சுறுப்பான உயர்ந்த நிலையில் வைத்து அதன் ரஸங்களைச் சரிவா ரத்தத்

தில் கலக்கச் செய்வது; சரீரத்தைப் புதுப்பிக்கச் சுலபமாய் ஜீர்ணிக்கக் கூடிய உணவுப் பொருள்களை அளிப்பது. இரண்டாவது கூறிய சதைக் கோளங்களைப் பற்றி, சர்வாங்காசனத்தை விவரிக்கும் பொழுது கவனிப்போம். முதலில் கூறிய அசுத்தங்களைக் கழிப்பது சம்பந்தமான சில அம்சங்கள் இங்கு கவனிக்கத் தக்கவை. கழிக்க வேண்டிய அழிந்த சதை, குப்பைகள், ஜீர்ணித்து மிகுந்த சக்கைகள் ஆகியவற்றை அப்போதைக் கப்போது அப்புறப் படுத்தா விட்டால் இவை தங்கு மிடம் பெருங்குடல். குடலின் குணம் தன்னுள் அடங்கி யிருக்கும் வஸ்துவின் சாரத்தை உள்ளிழுத்து ரத்தோட்டத்துடன் கலக்கச் செய்வது. நல்ல பொருள் கெட்ட பொருள் என்று பாராது, மலத்திலி ருந்து கெட்ட சாரங்களை உள்ளிழுப்பது மன்றி, அதில் தண்ணீர்ப் பசை யை வற்றச் செய்து, காய்ந்து விடச் செய்கிறது. அங்கங்கள் வயோதி கத்தை யடையவும், சதைகள் எலும்புகள் முற்றிப் போகவும் காரணம், இப்படி இழுக்கப் பட்ட கெட்ட சத்தே. மலச் சிக்கல் என்ற வியாதி யையும் அதைத் தவிர்க்கும் முறையையும் கவனிக்கும் பொழுது, இதன் சூக்ஷமத்தை விவரமாய் எழுத வேண்டி வரும். தற்காலம் அறிய வேண் டியது மலம் உடனுக் குடனேயே வெளியேற்றப் படாமலிருப்பதால், பெருங்குடலில் பதிந்திருக்கும் நரம்பு முனைகள் மழுங்கி, இவ் வேலைக்குத் தந்திகள் கொடுத்து வந்து மேல் பார்க்கும் நரம்பு சக்கர வலைகளும் உணர்ச்சி யிழக்கின்றன என்பதே. இன்னும் சில பொருள்களை விலக்கு வதற்கு (Kidneys) கிட்னீஸ் என்று கூறப்படும் யந்திரமும், சிறு நீர்ப் பையும் முக்கியமானவை. வைத்திய சாஸ்திரத்தில் இந் நீர்ப் பரீட்சையி லிருந்து எவ்வளவு வியாதிகளைக் கண்டு பிடிக்கிறார்கள் என்பதை வாச கர்கள் அறிவார்கள். இவ் விஷத்தைப் பிரிக்கும் அபூர்வ சக்தி குன்று மானாலும், நீர்ப் பைக்குள் சதைக் கல்கள் உண்டாகுமாயினும் முதுமை யோங்க, அபாயத்திற் கிடமாகும். பின்னும் மலப் போக்கிலும் நீர்ப் போக்கிலும், குடலையும் பையையும் அமுக்கி அப்புறப்படுத்துவது, வயிற்றில் உள் பக்கமாய் அமைக்கப் பட்டிருக்கும் சதைகள். இவை பலமின்றிப் போனால் இவ் வேலைகள் சரிவர நடக்க மாட்டா.

பஸ்சிமோத்தானாசனம் செய்யச் செய்ய, இவ்வுள் சதைகளும் முதுகுச் சதைகளும் பலமடைந்து, வெளிப் போக்கைச் சுத்தப் படுத்து கின்றன. குடல்கள், பித்தப்பை, சோற்றுப்பை, இவற்றையும் கிட்னீஸ் முதலிய அங்கங்களையும் ஆளும் நரம்பு வலைகளைச் சுறு சுறுப்படையச் செய்கிறது. அவற்றிற்கு அதிக ரத்தத்தை அளித்து, இளமை யோங்கச் செய்கிறது.

பலன்கள்

நீரிழிவு வியாதி யடைந்தவர்களுக்கு, இது முக்கியமான ஔஷதம். இதில்

சந்தேகமில்லை. யோக சாஸ்திரப் பிரகாரம் இவ்வாசனத்தையும், சர்வாங்காசனத்தையும் சரிவரக் கைக் கொள்ளும் ஸ்திரீகளுக்கு, மாதத் திட்டு ஏற்படும் பொழுது உண்டாகும் இடுப்பு, வயிற்றுவலி, தலை நோய் முதலியவை குணமாகும். பொறுமையுடன் அப்பியசித்தால் மலட்டுத் தனமும் நீங்கும். வயிறு முதுகுச் சதைகள் அதிகம் பலப்படுவதால் பிரசவ வலியைத் தாங்க அதிக சக்தி கிடைக்க, அபாயமின்றிச் சுகப் பிரசவத்திற்கும் வழி ஏற்படும்.

இளந் தொந்திக்கும், பெருந் தொந்திக்கும் கொடிய சத்துரு இவ்வாசனம். ஊளச் சதையைக் கரைத்து விடும். இடுப்பைச் சிறுகச் செய்து, மெல்லிடையையும், ஸ்ரீ ராமபிரானுக் கென்று கூறிய ஆலிலை போன்ற வயிற்றையும் அளிக்கும். மூலக் கடுப்பின் அவஸ்தையை ஒழிக்கும்.

குண்டலினியை எழுப்பி, ஊர்த்வ தேஜஸை நிலை நாட்டும். முதுகு முதிருமுன், வியாதி எதிர்க்கு முன் சதை பெருகு முன், இவ்வாசன சஞ்சீவியை கைக் கொள்ளவும்!

சுந்தர யோக சாலை

பேயப்பா கார்டன், டாஸ்கர் டவுன், பெங்களூர் தண்டு.

யோக சிகிச்சை ஆலோசனை

யோகாசனப் பிராணயாம மருந்திருக்கும் பொழுது, நோயால் வருந்துவானேன்? சுந்தரம் அவர்களிடம் உங்கள் நோய் தீர, ஆலோசனை கேளுங்கள். பல மருந்துகள் ஊசிகள் உடலைக் கெடுக்கு முன் இந்த ஆலோசனை பெறுவது மெத்த நலமாகும்.

இவைகளுக்குக் கட்டணம் முதலிய விபரங்களுள்ள, நம் கடிதத்திற்கு, உங்கள் நோயின் பெயரைக் குறிப்பிட்டு உடனே எழுதுங்கள். பதிலுக்கு விலாச மெழுதிய தபால் கூட அனுப்பவும்.

அத்தியாயம் 9

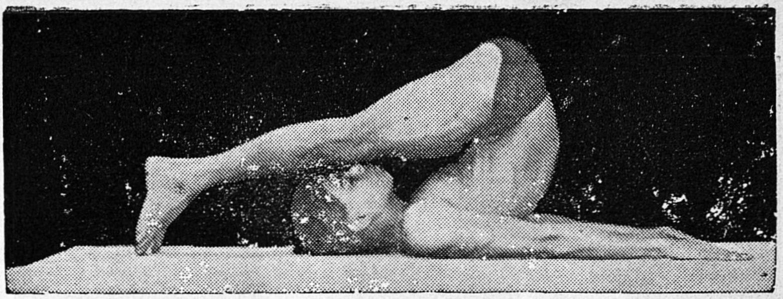
ஹலாசனம்

ஹலாசனம் என்றால் கலப்பை ஆசனமென்று அர்த்தம். சரீரத்தைக் கலப்பைக் கூர்போல் வளைத்து, ஆரோக்கிய வித்தை விதைத்து, ஆயுள் பயிரை அபிவிருத்தி செய்வது இவ்வழியே யாகும். எந்தத் தேகப் பயிற்சி சாலைக்குச் சென்றாலும் இவ்வப்பியாசத்தை யோ, அல்லது இவ் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த அரை குறை மாறுதலையோ காணலாம். மேல் நாட்டார் வெளியிட்டிருக்கும் தேகப் பயிற்சி நூல்களைப் படித்தால், இவ்வாசனம் தாராளமாய்ச் சித்தரிக்கப்பட்டிருக்கும். அமெரிக்கா, இங்கிலாந்திலிருந்து வெளி வரும் சித்திரப் பத்திரிகைகளில் சினிமா நடிகைகள் எவ்வாறு தேகத்தைப் பூங்கொடி போல் வைத்திருக்கிறார்கள் என்பதைக் காண்பிக்க இவ்வாசனம் படம் பிடித்துப் போடப்பட்டிருக்கும். இக்குற்றம் நமது சினிமாப் பத்திரிகைகளில் வந்து விடுமென்று பயப்பட வேண்டாம். நமது நடிகைகள் இப்பாவத்திற்குப் போவதுமில்லை. பத்திரிகைகள் இதற்காகத் தூண்டும் குற்றத்திற்குள்ளாவதுமில்லை. தொந்தி கதாநாயகனை இடித்துத் தள்ளினால் தான் என்ன? குலுங்கும் சதைகள் நாடக மேடையை அதிரச் செய்தால் தான் என்ன? தேகப்பயிற்சி நாடக சினிமா நடிகைகளுக்கு முக்கியமானது என எங்கே கருதுகிறார்கள்? ஜனங்கள் அறிந்த மட்டில் 'சித்தானைக் குட்டி' போல் எத்தனை கதா நாயகர்கள் இருக்கிறார்கள்? யானையின் பலமில்லாமல் அதன் சதைச் சுமையை மட்டும் சுமக்க விருப்ப மில்லாதவர்களும், வாழ்வில் வெற்றியைக் கருதுகிறவர்களும் ஹலாசானத்தைக் கைக் கொள்ள வேண்டும்.

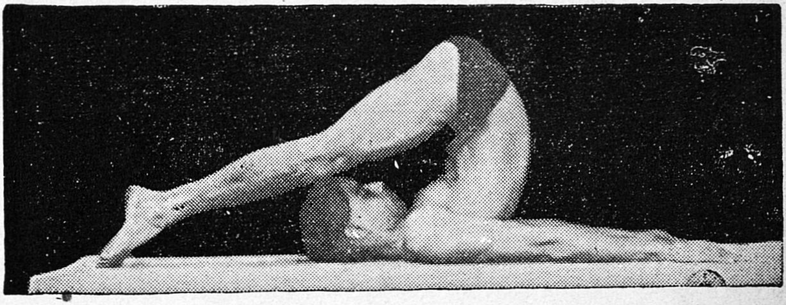
ஊளச் சதை மகத்துவம்

"முதுகெலும்பை இளமைப்படுத்து" என்று மேல் நாட்டார் ஜய பேரிகை அடிக்கிறார்கள். அதற்கு முக்கிய வழியாக, இவ்வாசனத்தைக் குறிக்கும் படங்களைச் சில மாறுதலுடன் வெளியிடுகிறார்கள். முக்கியமாக பர்னார் மேக்பாடன் (Barner Mac Fadden) என்பவர் அதிகம் பிரசுரித்திருக்கிறார். மேல் நாட்டாரின் நாகரீகமே உன்னதமெனக் காப்பி யடிக்கும் நம்மவர்களில் சிலர், இவ்வபூர்வ முறை மேனாட்டார்களால் தான் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டு மென்று கருதுவார்கள். அவ்வப்பியாசத்தைப் பயின்றாலும் பரவாயில்லை. அக்குற்றத்திற்

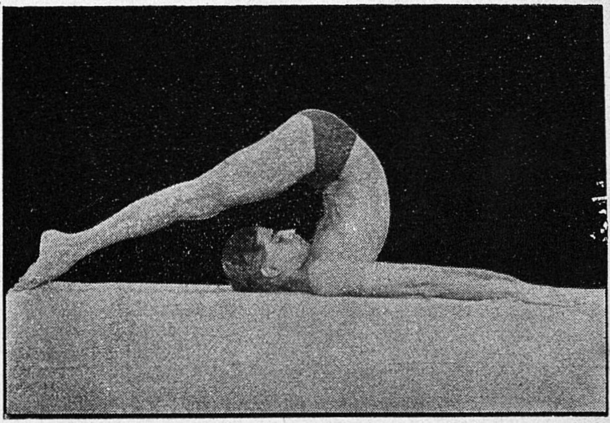
யார் கண்டு பிடித்தார்கள்?



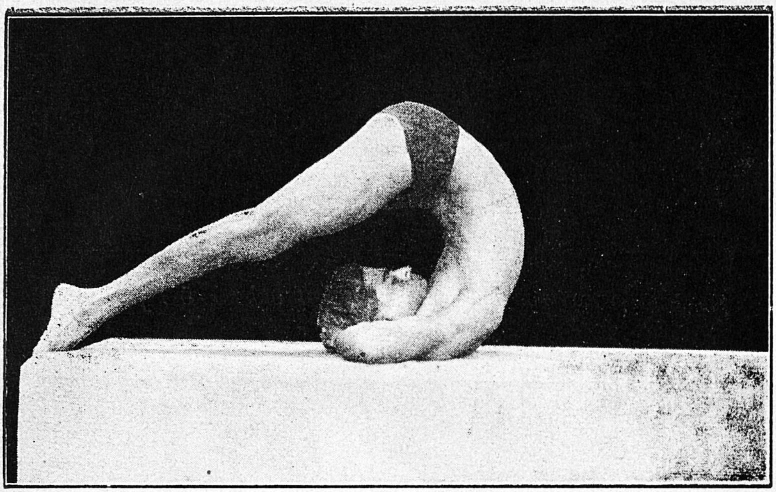
ஹலாசனம் 1-ஆம் காலம் [பக்கம்-58]



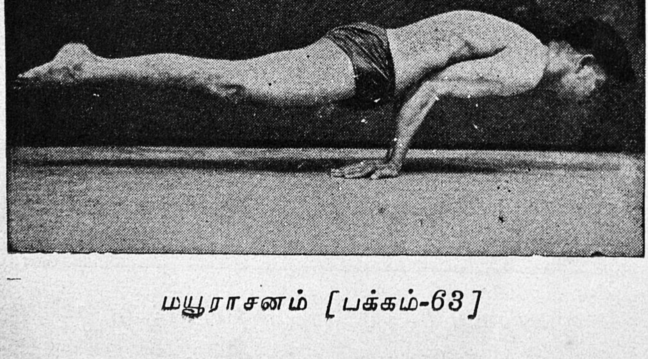
ஹலாசனம் 2-ஆம் காலம் [பக்கம்-58]



ஹலாசனம் 3-ஆம் காலம் [பக்கம்-56]



ஹலாசனம் 4-ஆம் காலம் [பக்கம் 58-59]



மயூராசனம் [பக்கம்-63]

குள்ளாகாமல், நமது வாலிபர்களிடம் நமது நாட்டை இழித்துக்கூறி, அடிமைப் புத்தியை அதிகப்படுத்துவார்கள். இன்னும் சிலர் "மாக்சிக்" என்பவரின் 'மஸில் கண்ட்ரோல்' (Maxick's Muscle Control) என்னும் புத்தகத்தில் அச்சிடப்பட்டிருக்கும்—உட்டியாண, நௌலி என்று நாம் கூறும் வயிற்றை எக்கிக் கட்டுப் படுத்தும் சித்திரங்களிலிருந்து' இவ்வுயர்தர அப்பியாசங்களும் அவராலேயே உலகத்திற்குக் கண்டு பிடித்து வெளியிடப் பட்டதென மகிழ்கிறார்கள். இவை யெல்லாம் தவறே! மேல் நாட்டார் காட்டு மிராண்டி களாய்த் திரிந்திருக்கும் பொழுதே நம் முன்னோர்கள் இச்சாதனங்களை வசப்படுத்தி உலகத்திற்குக் காட்டிச் சக்தியை அடைந்து வந்தார்கள். ஆங்கிலமே அறியாத, நாகரீகப் பட்டணங்களிலேயே வாசம் செய்யாத பைராகிகளும், சாதுக்களும், அதி எளிதாய் இவற்றை அப்பியசிப்பதைப் பார்த்தால், மேல் நாட்டார்கள் தான் நம்மிடம் காப்பி யடித்து வருகிறார்கள் என்பது நன்றாய் விளங்கும்.

நமது அறியாமையாலும் அடிமைப்புத்தியாலும் இவற்றை யிழந்து, உபயோகமற்ற சாதனங்களுக்குப் பணத்தைக் கொடுத்து, மேல் நாட்டாரிடம் பிச்சைக்கு நிற்கிறோம். இவ்வறியாமையும் அடிமைப் புத்தியும் நம்மிடமிருந்து எப்பொழுது நீங்கும்? சரீரத்தை இளமைப் படுத்த வேண்டும், முது கெலும்பை வசப்படுத்த வேண்டு மென்ற சங்க பேரிகை, நமது நாடுகளிலிருந்தும் ஆசிரமங்களிலிருந்து மல்லவோ முதல் முதல் தொனித்தது? அகம்பாவ டாம்பீகச் செவிட்டுத்தனத்தை ஒழித்தால் இப்பொழுதும் அத்தொனியைக் கேட்கலாமே! வீரியமும் ஆரோக்கியமும் நமது பிறப் புரிமை களல்லவா?

சரீர ரேடியோ

பல அத்தியாயங்களில் இம் முதுகெலும்பையும் முதுகையும் பற்றி அதிகம் கூறியுள்ளோம். நீங்களெல்லோரும் ரேடியோ இருக்கும் இடத்தைப் பார்த்திருக்கலாம். அவ்விடத்திற்கு மேல், உயர்ந்த இரண்டு கம்பங்கள் நடப்பட்டு, கம்பி ஒன்று கட்டப்பட்டு ஆகாயத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். இதற்கு ஏரியல் (Aerial) என்று கூறுவார்கள். இது துருப் பிடித்துக் கெட்டால், ரேடியோ சக்தி குன்றும். இது அறுந்தாலோ ரேடியோ பேசாமடங்தையாகி உயிரிழக்கும். சரீர ரேடியோவுக்கு ஏரியலென்ற கம்பி முது கெலும்புக்குள் ஓடியிருக்கும் முதுகு நரம்பு தான். இதற்கு இழிவு, விபத்து நேரிட்டால் மனித ரேடியோவை ஆஸ்பத்திரிக்கோ, மயானத்திற்கோ அனுப்ப வேண்டியதே. இதில் ஒரு வித்தியாசம். மனிதன் செய்த ஏரியல் அறுந்தால் வேறு மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆண்டவனளித்த ஏரியலை இழந்தால் அதோகதியே. மறு

ஜன்ம மெடுத்தால் தான் இன்னொரு ஏரியலைப் பார்க்கலாம். இந்த நரம்பை கையால் பிடித்து, உப்புக் காகிதத்தால் தேய்த்து, துரு அகற்ற முடியாது. இது பதிந்திருக்கும் மூது கெலும்பையும் முதுகுச் சதையையும், சுற்று வட்ட ரத்த ஓட்டத்தையும் வசப்படுத்தியே இதை உன்னத நிலையில் வைக்க வேண்டும். இவ்வசீகர வழி முழுதும் ஹடயோகத்தில் அமைந்துள்ளது. தலை கீழாய் ஆயிரம் வருஷம் தவமிருப்பினும் இதற்குச் சமானம் எந்த நாட்டாராலும் கண்டு பிடிக்க முடியாது. இவ் வழியை அரைகுறையாகக் காப்பி யடிப்பதிலிருந்தே மேல் நாட்டார்கள் இந்தியாவுக்குக் கப்பம் கட்டுகிறார்கள் எனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

முதுகெலும்பை நேராக நிறுத்தப் பத்மாசனம். அதை மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்து, மேல் பக்கமாய்ப் பின் வளைத்து இளக்க புஜங்க, சலப, தனுராசனங்கள். அதை முன் வளைத்துக் கட்டுப் படுத்த, பஸ்சிமோத்தானசனம். ஹலாசனம், முன்னும் பின்னுமாய்ப் பாகம் பாகமாய் வளைத்து இளமை கொடுக்க வழி.

பழகும் வகை

இவ் வப்பியாசத்தின் முழுப் பலனையடைய ஹலாசனத்தை நான்கு காலங்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொன்றையும் சிரத்தையுடன் பழக வேண்டும். பஸ்சிமோத்தானசனம் போல் முதல் காலத்திலிருந்து மற்ற காலங்களுக்குப் படிப்படியாக போக வேண்டு மென நினைக்கக்கூடாது. ஹலாசனத்திற்கு ஒவ்வொரு காலமும், தனித்தனி அப்பியாசம் எனக் கருத வேண்டும். முன் கூறிய ஆசனத்தின் முதல் காலம் சுலபம் போகப் போகக் கடினம். இவ்வாசனத்தில் அப்படி யல்ல. மூன்றாம் கால அப்பியாசம் சாதாரணமாய் வரும். முதல் காலம் மிகவும் கடினம். இரண்டாம் காலமும் நான்காம் காலமும் கஷ்டமே. மூன்றாம் காலம் நன்றாக வந்து முதுகும் எலும்பும் நம் அடிமைகளான பிறகே மற்ற காலங்களைத் துவக்க முடியும். இது சரீரத்தையும் விசேஷமான அப்பியாசத்தையும் பொறுத்தது. ஹலாசனத்தை முழுதும் கைக் கொண்டவர்கள் முதல், இரண்டு மூன்று என்று வரிசையாகச் செய்ய வேண்டும். புதிதாய் ஆரம்பிப்பவர்கள் மூன்றாம் காலம் தான் பழக வேண்டும். இவற்றிலிருந்து மற்றவைகளுக்குத் தாவிக் கொள்ளலாம். ஆகையால் மூன்றாம் காலம் முதலில் விஸ்தரிக்கப்படும்.

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து, கால்களை ஜோடித்து நீட்டி, கைகளையும் பக்கத்தில் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். உள்ளங்கை குப்

புறத்தி யிருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் ஒட்டி யிருக்க வேண்டும். மூச்சைக் கொஞ்சம் உள்ளிழுத்து கால்களை இடுப்பிலிருந்து மேல் கிளப்பி, உயர்த்தி சரீரத்தின் மேல் வளைத்து, ஸ்வாசத்தை மெதுவாக விட்டு விட்டு, கட்டை விரல்களைத் தலைக்குப் பின் தொடவும்.

தலைக்குப் பின் தரையை காலால் தொடுவது எழுதுவதற்குச் சுலபமாயிருக்கும். செய்து பார்க்கும் பொழுது தான் அதன் கடினம் விளங்கும். சாதகரின் சரீர நிலைமையைப் பொறுத்துப் பல விதக் குறைகள் தோன்றும். சிலருக்கு காலைத் தூக்க வயிற்றுச் சதைக்குப் பலமின்றி, முழங்கால் மடியும். தூக்க முடிந்தால் சரீரத்திற்கு மேல் மடக்க முடியாது. மடிந்தாலும் கால்கள் பின் பூராவாகப் போய்க் கீழே ஊன்ற. தரையைத் தொடும் போது கால்கள் விறைப்பின்றி மடங்கும். ஆகையால் படிப் படியாகச் செய்ய வேண்டும். வயிற்றுச் சதையில் பலமற்றவர்களும், தொந்திபருத்தவர்களும், முதலில் கால்களை விறைப்புடன் நெட்டுயரமாய் வரும் வரைக்கும் தூக்கப் பழக வேண்டும். மெதுவாகத் தூக்கவும் அவ்வாறே இறக்கவும் பழக வேண்டும். மேலே கால்களைத் தூக்கிய பிறகு, ஒவ்வொரு தடவையும், கால்களைக் கீழே அமர்த்தி, இளைப்பாறிக் கொண்டே மறுபடியும் தூக்க வேண்டு மென்பது அவசியமல்ல. பலம் வருவதற்குக் கால்களை தரைக்கு அரை அங்குலம் இருக்கும் வரைக்கும் தாழ்த்தி, தரையில் அமர்த்தாமல் அப்படியே மேலே தூக்கி விடலாம். மேலே தூக்கும் பொழுது ஸ்வாசத்தை விட்டும் கீழே தணிக்கும் போது ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்தும் அப்பியசிக்கவும். கீழே தொடாமல் ஒரு தவணைக்கு மூன்றிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யலாம். இப்படிச் சக்திக்கும் அவசியத்திற்கும் தக்கவாறு புத்தியை உபயோகித்து, இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் செய்யலாம்.

இப் பழக்கம் சுலபமாய்ச் செய்ய வந்த பிறகு நெட்டுயரமாகக் கொண்டு வந்த கால்களைத் தலைப் பக்கமாய் மேல்நோக்கியவாறு தள்ளி, பிருஷ்ட பாகம், முதுகு முதலியவற்றைக் கிளப்பி, ஸ்வாசத்தை வெளியே விட்டு, சரீரத்தை எட்டப் போகுமளவு மடிக்கவும்; பின் கால்களைத் தரைக்குக் கொண்டு வரவும். இடுப்பு, முதுகைத் தூக்கி, கால்களை உயரத் தூக்கி, தலையைநோக்கித் தள்ளுவதற்கு, ஆரம்பத்தில் கைகளின் உதவி தேவையா யிருக்கும். கைகளால் பிடித்துத் தள்ளலாம். ஆனால் பழகப் பழகக் கைகள் தரையில் நீண்டவாறிருக்கப் பிரயத்தனிக்க வேண்டும்.

கால்கள் மடிக்க வந்த பிறகு, மெதுவாய்த் தலைக்குப் பின்னால் தரையைத் தொட வேண்டும். முதலில் இரண்டு கட்டை விரல்கள்

தொடா விட்டாலும் ஒன்று மாற்றி ஒன்ருய்த் தொட முயற்சிக்கவும். நன்ருய்த் தரையைத் தொட்டவுடன் முதுகை நன்ருய் வளைத்து, மார்பு முகவாய்க் கட்டையை அழுத்த, புடனி நீண்டு தரையிலொட்ட, கால்கள் போகுமளவும் அதிகம் அதிகமாய்த் தலைக்குப் பின் தள்ளவும். சித்திரத்தில் காட்டி யிருப்பதுபோல் நன்ருய் வளைத்து ஒழுங்கான நிலைக்கு வரவும். முழுவதும் செய்ய வந்த பிறகு அவ்வாறே ஆறு தடவைகளிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் வரை செய்யவும்.

இரண்டாம் காலம்

சித்திரத்தைப் பார்த்தால் இதன் நிலைமை நன்ருய் விளங்கும். இதில் முதுகு கொஞ்சம் தரையை நோக்கி இழுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இடுப்பிடத்தில் தொடைகள் அதிகம் சரீரத்தை நெருங்கி யிருக்கும். முழங்கால்கள் நெற்றியைத் தொட, கால்கள் வளைவின்றி நீட்டப் பட்டு, கட்டை விரல்கள் தலைக்குப் பின் தரையைத் தொட்டிருக்கின்றன.

இந்நிலைக்கு வருவதற்கு, மூன்ரும் காலத்தில் அமர்ந்திருக்கும் கால்களை நீட்டியவாறே வயிற்றை அதிகம் மடித்து, பின் தள்ளி ஸ்வாசத்தை முழுவதும் விட்டு, முழங்கால்களை நெற்றியைப் பார்க்க நெருங்கித் தொடவும்.

முதல் காலம்

இக்காலத்தில் சித்திரத்தில் அமைந்தவாறு மூக்கு, முழங் கால்களின் மத்தியிலிருக்கிறது. கால்களும், தொடைகளும் சரீரத்தை அணுகி மிகவும் மடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வயிறு அதிகமாய் உள்ளிழுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இரண்டாம் காலத்திலிருக்கும்பொழுது தலையை நிமிர்ந்து ஸ்வாசத்தை விட்டு, வயிற்றை உள்ளிழுத்து, கால்களை பின்னிழுத்து, சரீரத்தின் மேல் நன்ருய் மடித்து, முழங்கால்களை முகத்தை நெருங்கச் செய்து, முகத்தைத் தொடச் செய்யவும். கால்களை வளைக்கக் கூடாது. கட்டை விரல்கள் தரையைத் தொட்ட வண்ணமே இருக்க வேண்டும்.

நான்காம் காலம்

இதில் கைகள் பின் கொண்டு போகப்பட்டுள்ளன. விரல்கள் பின்னப்பட்டு உச்சந் தலையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. முதுகு முழுவதும் தூக்கப்பட்டுப் புடனியும் தோளும்தான் கீழிருக்கின்றன. இடுப்பு நன்ருய் தலைக்கு மேல் வளைந்திருக்கிறது. முகவாய்க் கட்டை பந்தம்

(Chin-lock) முழுமையும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதாவது மார்பு, பலமாக முகவாய்க் கட்டையை ஒட்டி யிருக்கிறது. சித்திரத்தை நன்றாய்க் கவனிக்கவும்.

* * * *

இதற்கும் ஸ்வாசத்தை முழுவதும் வெளியே விட்டுவிட வேண்டும். கைகளைத் தரையிலிருந்து எடுத்து, விரல்களைப் பின்னி, முதுகை நன்றாய் உயர்த்தி வளைத்து, விரல்களை அதிக தூரம் சறுக்கி மார்பை முகவாய்க் கட்டையில் அழுத்தி, இடுப்பையும் அமுக்கி வளைத்து இந்நிலைக்கு வரவும்.

* * * *

ஒவ்வொரு காலத்திலும் மூன்றிலிருந்து பத்து வினாடிகள் இருக்கலாம். நான்கு காலமும் செய்ய வந்த பிறகு வரிசைக் கிரமமாய் முதல் காலம், இரண்டு, மூன்று, நான்கு என்றவாறு செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு காலத்தையும் இரண்டிலிருந்து நான்கு தடவைகள் செய்யலாம்.

நரம்பும் பிராண வாயுவும்

சரீர சாஸ்திரம் படித்தவர்கள் ஓர் அநுபவத்தை வியப்புடன் சொல்லுவார்கள். அது ஜீவ ஜந்துக்களின் நரம்பைப் பற்றியது. இந்நரம்பின் உணர்ச்சிக்குப் பிராண வாயுவே காரணம். நரம்பு அணுக்களிலிருந்து பிராண வாயுவை ஒழித்து விட்டால் நரம்பு மரத்துப் போகும். அதில் சஞ்சரிக்க வேண்டிய மின்சாரம் போன்ற சக்தி, நரம்பின் வழியாய்க் கடத்தப்பட மாட்டாது. மூளைத் தந்தி ஆபீஸிலிருந்து கொடுக்கப்படும் உத்தரவுகள் ஏற்பட்ட பாகங்களுக்குச் செல்லா. வெளி ஆபீஸிலிருந்து காரியாதி காரியங்களுக்கு வரும் தந்திகள் தலைமை ஆபீசுக்கு எட்டா. இதெல்லாம் சாஸ்திர நிபுணர்கள் சோதனைகள் செய்து நிரூபித்தவை. அவர்கள் ஜீவ ஜந்துவிலிருந்து எடுத்த நரம்பு சரிவர மின்சார சக்திக்குத் துள்ளித் துடிப்பதைப் பரீட்சை செய்து அதை அதிகச் சூடு செய்யப்பட்ட கண்ணாடிக் குழாயில் அமர்த்தி, கரியமல வாயுவின் கொடிய தம்பி கார்பன் மானாக்ஸைட் (Carbon Monoxide) என்ற விஷ வாயுவை அதன் மேல் போக்கி, பின் எடுத்துப் பரீட்சிக்கிறார்கள். இவ்விஷக் காற்று நரம்பு அணுக்களிலிருந்த பிராண வாயுவைக் கபளீகரித்து, கரியமல வாயுவாக மாறி, வெளியே போய் விடுகிறது. இவ்வாறு உபயோகப் படுத்தப்பட்ட இந்நரம்பை மின்சார சக்தி மூலம் பரீட்சிக்கிறார்கள். ஒரு பக்கம் வைக்கப்பட்ட சக்தி முன் தாராளமாய்ப் பிரவேசித்துப் பரவி, நரம்பைத் துள்ளச் செய்தது. இப்பொழுது அதே சக்தி, நரம்பில் உணர்ச்சி காண்பிப்பதே யில்லை. நரம்பு

உயிரிழந்து உத்தியோகத்திற்கு எடுக்காமல் போய் விடுகிறது. இந்நரம்பைத் திரும்பவும் சூடான தசையில் பிராண வாயுவில் ஸ்நானம் செய்ய வைத்து வெளியிலெடுத்தால் எப்பொழுதும் போல் உணர்ச்சி யடைந்து துள்ளும்.

சரீரத்தில் பதிந்துள்ள பெரிய சிறிய நரம்புகள், நரம்பு வலைகள் எல்லாவற்றிற்கும், பிராண வாயு உயிர் ஆதாரம். இப்பிராண வாயு, ரத்தத்தால் விசித்திரமாய் அளிக்கப்படுகிறது. சுத்த ரத்தம் கெட்ட ரத்தம் என்பவற்றை முன்னமேயே கவனித்துள்ளோம். சுத்த ரத்தத்தில்தான் பிராண வாயு நிறைந்திருக்கிறது. சதைகள் முழுவதையும் இந்த ரத்த நாடிகள் பின்னி யிருக்கின்றன. இந்நாடிகள் சூழ்ந்த சதையின் மத்தியிலேயே, நரம்புகள் ஓடி வேலை செய்கின்றன. இவை கைகளுக் கெட்டா. வெளியிலெடுத்துச் சுத்தம் செய்யப்பட்டோ, பிராண வாயு அளிக்கப்பட்டோ, திரும்பி ஸ்தானத்தில் அமைக்கப்பட மாட்டா. ரத்தத்தின் சிறப்பினலும் மிகுதியினலுமே இவ்வேலை சரிவரச் செய்யப்பட வேண்டும்.

இதன் பொறுப்புகளை நினைக்கும் பொழுது மனிதன் இவ்வளவு இயற்கை விரோதமாக நடந்து கொண்டு எவ்வாறு ஜீவித்திருக்கிருன் என்பதே ஆச்சரியம். நரம்புகள் உணர்ச்சி மழுங்கினல் இவ்விதமான காலாகோலத்தைத்தான் செய்யுமென்று எதிர்பார்க்க முடியாது. நம் மிஷ்டத்திற்கு அடங்காமல் வேலை செய்யும் நரம்பு அணுக்களும், சக்கரங் களும், உயிர் தரிப்பதே இப்பிராண வாயுவின் சூழ்ச்சி. ரத்தோட்டம் நின்ருல் நரம்புகள் உணர்ச்சி யிழப்பது நிச்சயம். மூளைக்கு அக்கதி ஏற்பட்டால் அது ஆளும் அங்கங்கள் மரமாய் விடும். உணவுப் பையினுள் ஏற்பட்டால் பசி தோன்ருது. ஜீரணிக்கும் சக்தி குன்றும். சிறு குடலினுள் ஏற்பட்டாலோ, சாரம் உள்ளே இழுக்கப்பட்டுப் புஷ்டியை கொடுக்காது. பெருங்குடலைத் தாக்கினல் மலச் சிக்கலும் அதனல் எண்ணுக் கடங்கா வியாதிகளும் ஏற்படும். பின்னும் நரம்பு அணுக்களைப் புதுப்பிக்க ஆகாரமும், ரத்தத் திலிருந்தே வரவேண்டும். அங்கங்களின் உயிர் நரம்பில்; நரம்பின் உணர்ச்சியும் வளமையும், ரத்தத்தால்; ரத்த சத்தை வரவழைப்பது எப்படி?

முக்கிய அங்கங்களின் சதைகளை, முன்னும் பின்னும் அமுக்கியும், விடுத்தும், குறுக்கியும், நீட்டியும், சாதனை மூலம் பயிற்சி கொடுத்தால் ரத்தோட்டம் வேலை செய்யு மிடத்திற்குத் தானகவே ஓடி வருகிறது. ரத்தம் அசுத்தமாயும் கம்மியாயும், ரக்தா சயங்கள் பலமின்றியு மிருந்தால், ஆங்காங்கு உணர்ச்சி கெட்டுப் போகும். படிப்படியாய்த்தான் தட்டி எழுப்பி உணர்ச்சி தர வேண்டும். நரம்புகளின் ஆரம்பமும்

சந்திப்பும் சக்கரங்களும், முதுகுத் தண்டை அண்டியவாறே அமைந்திருக்கின்றன. முதுகு உள் சதை, வெளிச் சதைகள், வயிற்றுச் சதைகள் இவற்றை தீவிரமாய் படிப்படியாய் உபயோகப் படுத்த வேண்டும். யாதொரு பாகமும் புறக்கணிக்கப்படக் கூடாது. இது பெரும்பாலும் ஹலாசனத்தினால் அதி சூக்ஷ்மமாய்ச் செய்யப் படுகிறது. கீழ் முதுகு, இடுப்புப்பாகம், ஹலாசனத்தின் முதலிரண்டு காலங்களினால் உயிர்ப்பிக்கப்பட்டு அதிக நன்மையை அடைகின்றன. நடு முதுகு, மேல் முதுகு மூன்றும் காலத்திலும், கழுத்துப் பக்கம் நாலாம் காலத்திலும் நன்மை யடைகின்றன.

கோளங்கள் ரசம் கக்க

நரம்புகளையும் அவற்றிற்குத் துணையான ரத்தோட்டத்தையும் கவனித்தோம். இன்னொரு அபூர்வமான தொழில், ஹலாசனத்தின் நாலாம் காலத்தால் செய்யப்படுகிறது. நாலாம் காலத்தின் சித்திரத்தைக் கவனித்தால் இரண்டு முக்கியமான விஷயங்கள் துலங்கும்—ஏற்பட்டுள்ள (Chin-lock) எனப்படும் ஜாலந்திர பந்தமும், கழுத்து, முதுகுத் தண்டு, சதை நரம்புகள் இவை வெகு தீவிரமாய் இழுக்கப்பட்டிருப்பதும், மார்பு பலமாய் முகவாய்க் கட்டையை அழுத்தி யிருக்கிறது. தலைக்கும் தோளுக்கும் மத்தியிலுள்ள நரம்புகள் வீணைத் தந்தி போல் இழுக்கப்பட்டிருக்கின்றன, கழுத்தின் மத்தியில் உள் புறத்தில் அதி சூக்ஷ்மமும், மகா விநோதமுமான குழலற்ற சதைக் கோளங்கள் அமைந்துள்ளன. அவற்றின் பெயர், தைராய்டு, பாரா தைராய்டு (Thyroid and Para Thyroid). இவற்றின் ரஸங்கள் ரத்தத்தில் வந்து கலந்து கொண்டே யிருக்கின்றன. வியாதி யடைந்த நிலையில் இந்த ரஸங்கள் சரிவர வெளிப்படுவதில்லை. சில வைத்திய நிபுணர்கள், தைராய்டைக் கசக்கிப் பிழிவது (Squeezing of the Thyroid) என்று சிகிச்சை செய்வதுண்டு. இக் கசக்கிப் பிழிவதானது இந் நாலாங் காலத்தில் மார்பு, முகவாய்க் கட்டையின் மேல் அழுத்திச் சதைகளை நெருக்குவதால் ஏற்படுகிறது. ரசங்கள் கசக்கப்பட்டு ரத்தத்தில் கலக்க, அங்கங்கள் வியாதி, முதுமை நீங்க, ரத்தமும் சுத்தமாகிப் பலத்தை யடைகிறது.

இத் தைராய்டு ஒரே நிதானமாய் வேலை செய்யாமல் அதிகமாயும் கம்மியாயும் மாறுபாடாயும் உழைக்க, அதனால் ஹிருதயத் துடிப்பும், தோல் வெடிப்புகளும், பேர் கூறமுடியாத நோய்களும் தோன்றும். இது தைராய்டைக் கட்டுப்படுத்தி வேலை செய்யும் நரம்புகளில் இழிவு தசையினாலும், நித்திரையினாலும் உண்டாவது. வீணைத் தந்திகள் போல் இவ்வாசனத்திலும் சர்வாங்காசனத்திலும் இழுக்கப்பட்டு

மத்ச்சாசனத்தில் இளக்கப்படும் இந்நரம்புகள் புத்துயிர் அடைந்து வீர்யத்தைப் பெற்று உயர்ந்த கடியாரம் போல் ஒரே நிதானமாய் வேலே செய்கின்றன.

முதல் இரண்டு காலங்களில் அடி வயிற்றுக்கும், அதனுள் அடங்கி யிருக்கும் மலக் குழாய், சிறு நீர்ப்பை, சுக்கிலம் தேங்கும் சிறு பை, இந்திரிய முண்டாக்கும் வேலேயை அடக்கிய நரம்புச் சக்கரங்கள், இவை யெல்லாம் கசக்கப்பட்டுச் சுறுசுறுப்பும் ரத்த மிகுதியு மடைந்து ஆரோக்கிய மடைகின்றன. வயிற்றுனுள் இறுக்கமும் இவ்விடத்தில் அதிகப்படுகின்றது. இதை அடிக்கடி செய்யும் பொழுது வயிற்றின்

பலன்கள்

மேல் சதைகளும் உட்புறச் சதைகளும் அதிக பல மடைகின்றன; ஊளச் சதையும், பருத்த தொந்தியும் கரைகின்றன. முக்கியமாய் மூன்ரும் காலத்தை அநேக தடவைகள் செய்யச் செய்யத் துடைகள், இடுப்பு, வயிறு, எல்லாம் உழைக்கப்படுகின்றன. உழைப்பின்மையினுலேயே வயிற்றின் மேலும் பிருஷ்ட பாகத்திலும் கணக்கின்றி மடிப்பு மடிப்பாய்ச் சதைகள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றிற்கு வேலே கொடுப்பது இவ்வாசனமே. துடைகள் ஒன்ருேடொன்று உரசிப் புண்ணுவதையும் கண்டிருக்கிருேம். இப்பேர்ப்பட்டவர்களில் சிலருக்குப் பிரவிருத்திக்குத் தரையில் உட்காருவதும், எழுந்திருப்பதும் வெகு சிரமமா யிருக்கும். இவ்வளவு சிரமப்பட்டு நம்மிடம் வந்த 50 வயது அந்தணர் ஒரு மாதம் ஹலாசன பஸ்சிமோத்தாஸனப் பயிற்சிக்குப் பிறகு உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கவும் வேகமாய் நடக்கவும் ஏற்பட்ட வசதியைத் தாமாகவே நினைத்து நினைத்து மகிழ்ச்சி யடைந்தார். வேகமாய் நடக்கவும் இளேஞன் போல் சில சமயங்களில் தாவவும் சக்தி பெற்ருர். பொடியர்களுக்கும் இவ்வாசனம் முக்கியம். நன்மை அபரிமிதம்.

அத்தியாயம் 10

மயூராசனம்

மயிலுக்குப் பெயர் சம்ஸ்கிருத பாஷையில் மயூரம். ஊன்றித் தாங்கும் கைகள் இரண்டும் மயிலின் கால்களுக்குச் சமம். இடுப்பி லிருந்து சிரம் வரையில் மயிலின் உடல், தலை. நீண்டிருக்கும் கால்கள் மயிலின் தோகை. மயிலைக் காணும் உத்சாகம் இம்மயூராசனத்தைப் பழகிய உடம்பை நோக்கும் பொழுது ஏற்படுகிறது. எவ்வளவு ஆலோ சித்தாலும் இதைப் போன்ற நேர்த்தியான பெயர் இவ் வாசனத்திற்கு இட முடியாது. சிருஷ்டியை ஆராய்ந்து தழுவிய நம் மேதாவிகள் இதன் அமைப்பை அறிந்தே மயூராசன மெனப் பெயரிட்டிருக்கிறார்கள்.

இவ்வாசனத்தைக் கண்ட மாத்திரத்திலேயே மலச் சிக்கலால் அவஸ்தை படுபவர்கள், தமக்கெனச் சிருஷ்டித்த அபூர்வ சிந்தாமணி யென அறிவார்கள். இம்மானிட மயில் வழங்குமிடத்தில், மலச்சிக்கல் எட்டிப் பார்ப்பதுமில்லை; முணு முணுப்பின்றி நாள் கணக்காய்ச் சேரும் அசுத்தத்தை அடக்கி வைத்து, சோம்பேறி நித்திரை செய்யும் குடலில் கலவரத்தை உண்டு பண்ணும், கைகண்ட சிகிச்சை. சுய ராஜ்ய தாகம் கொண்டவனுக்கு, அடிமை நித்திரையே கிடையாது. அது போல் மயூ ராசனத்தைப் பழகிய குடலுக்கு, அருவருக்கும் உணர்ச்சியின் நித்திரை யே கிடையாது. இப் புதுமையான பலன் எவ்வாறு அடைவ தென் பதைக் கவனிப்போம்.

பழகும் வகை

நேரில் கற்றுக் கொடுப்பதைக் காட்டிலும், எழுத்து மூலம் விவரிப் பது சிரமம். ஓர் எச்சரிக்கை. இவ்வாசனத்தைக் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தவுடன் பூமாதேவிக்குச் சாதகரின் மூக்கின் மேல் அதிக ஆசை ஏற்பட்டு விடும்! எனவே முழங்கைகளின் மேல் வயிற்றை வைக்கவும், மூக்கு சாதாரணமாய்த் தரைக்குத் தான் அதிவேகமாய்ப் போகும். சில சமயங்களில் பக்கங்களில் சாய்ந்து முழங் கைகள் தேய்வது முண்டு. மூக்கின் கீழ் இரண்டு தலையணைகளையும் பக்கங்களில் இரு தலையணை களையும் வைத்து, மூக்கையும், முழங்கையையும் பாதுகாப்பவர் சிலர். இம்மாதிரி ஆரம்பத்தில் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் தப்பில்லையாயினும்

தலையணை ஆசனமாக ஏற்படுத்தி விடக் கூடாது. மூக்குச் சப்பையானு லும், முழங் கைகள் உராய்ந்தாலும், மயூராசனத்தை முடித்தே தீருவே னென்ற வீம்பு வேண்டும். ஆனல் முறையைச் சரிவரக் கைப்பற்றினல், முகத்திற்கும் கைகளுக்கும் தொந்தரவு ஏற்படாது.

விரிப்பின் மேல் மண்டியிட்டுக் கொண்டு உட்காரவும். முழங்கால் கள் கீழ் அமர்ந்திருக்கும்; பாதங்கள், கட்டை விரல்கள் தரையிலூன்றப் பட்டு, செட்டுயரமாய் நிற்க குதிகால்கள்மேல் பிருஷ்டபாகம் அமர வேண்டும். முழங்கைகளிலிருந்து கைகள் இரண்டையும் சேர்த்துச் சுண்டு விரல் ஒட்ட உள்ளங் கைகளை விரித்துச் சித்திரத்திலிருப்பது போல் கீழே அமர்த்தவும். உள்ளங் கைகள் தரையில் அமர, விரல் நுனிகள் முழங்கால்களை அண்டி நிற்கும். சரீரத்தையும், மார்பையும் சற்று முன்னல் நீட்டி, முதுகைத் தாழ்த்தி, வயிற்றை முழங் கைகளின் மேல் அமர்த்தவும் கால்களை ஒவ்வொன்ருகப் பின்னல் நீட்டி, சுவாசத் தைச் சற்று உள்ளிழுத்து வயிற்றைக் கெட்டி செய்து, சரீரத்தை முன் னல் நீட்டிக் கால்களை உயரக் கிளப்பிச் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு மயூராசனத்தை யடையவும்.

பழகுகிறவர்களுக்கு ஏற்படும் பல தடங்கல்களிலும் பெரிய தடங்கல் ஒன்றுண்டு. கையை முன் கூறியவாறு சேர்த்து, கீழே அமுக்க முடிந் தால் தான் மயூராசனம் பழக முடியும். எவ்வளவு காலம் சௌகரிய மாய்க் கையை அவ்வாறு வைத்திருக்க முடியுமோ, அதற்குத் தக்கவாறே மயூராசனத்தை நிறுத்த முடியும். இம்மாதிரி கைகளைச் சேர்த்துத் தரையில் அழுத்தும் பொழுது மணிக்கட்டு வளைக்கப்பட்டு, முன் கைச் சதைகள் அதிகம் இழுக்கப்படுகின்றன. மணிக்கட்டு விறைப்பினலும், இளக்கமற்ற சதைகளாலும் கைகளை மடித்து அழுத்தும் பொழுது வலி ஏற்படுகின்றது. விரல்கள் கீழே பட்டவுடனேயே சிலருக்கு உள்ளங் கைகள் அழுத்த முடியாமலும், கீழே ஊன்ற முடியாமலும் பளிச்சென்று மின்சாரம் இழுப்பது போல் நோவுண்டாகும். ஊன்ற முடிந்தாலும், சில விடிைகளுக்கு மேல் அம்மாதிரி இருக்க முடியாது. பலருக்குக் கைகள் மேல் சரீரத்தின் பாரம் அமர்த்த முடியாமல் வலி ஏற்படும்.

இத்தடங்கல்களை ஒழிக்கக் குறுக்கு வழி ஒன்று மில்லை; கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மணிக்கட்டுச் சதைகளை இளக்கி, அங்கிலேயி விருக்கப் பழக வேண்டும். படிப்படியாய்க் கைகளைச் சேர்த்து, பாக பாகமாய் உள்ளங் கைகளைத் தரையில் அமர்த்த முயல வேண்டும். சிலருக்கு இத்துன்பமே இராது. இவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகளே. வயது அதிக மானவர்களுக்குச் சதைகள், பூட்டுகள் முதிர்ந்திருப்பதால், கொஞ்

சம் நிதானமாய்த் தான் பிடிப்பு விலகும். முன் கூறியவாறு மண்டி போட்ட பிறகு, தினசரி சாதன காலத்தில், கைகளைக் கூட்டிப் பல தடவைகள், கீழே வைப்பதையும் எடுப்பதையும் பழக வேண்டும். நாளுக்கு நாள், அதிகம் கீழே அமர்த்தவும், நிமிஷக் கணக்காய் அவ்வாறே வைத்திருக்கவும் சக்தி ஏற்படும். இவ்வரிய ஆசனத்தின் அற்புத பலனை அடைவதற்காகப் படும் இச் சிறிய கஷ்டங்கள் ஒரு பொருட்டல்ல. இத்தொந்தரவு வாய்ந்த 40, 50-வயது சாதகர்களும் சில வாரங்களில் நன்மையை அடைந்திருக்கிறார்கள்.

கைகளை ஒட்டியவாறு கீழே வலியின்றி அமர்த்த முடிந்தவுடன் அடிவயிற்றைச் சாதாரணமாய்த் தொப்புள், முழங் கைகள் மேல் படுமாறு அமர்த்தவும். இப்படி அமர்த்துவதற்காகப் புஜங்கள் முன்னால் வளைய, சரீரமும் முன்னால் தள்ள வேண்டி வரும். வயிற்றை வைக்கப் பிரயத்தனிக்கும் பொழுது, ஒட்டிய அம் முழங் கைகள், அகன்று விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சரிவர வயிறு அமர்ந்தவுடன் இரண்டு கால்களையும் ஒவ்வொன்றாகப் பின்னால் நீட்டி ஜோடித்துக் கொள்ளவும். இப்படி நிற்கும் பொழுதே சரீரம் ஒரு பக்கத்தில் அதிகமாய் சாய்ந்து கீழே விழாமல் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வயிற்றை இறுக்கிக் கல்போல் செய்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்த் தலையையும் சரீரத்தையும் முன்னே நீட்டவும். வயிற்றை இறுகச் செய்வதால் சரீர பாகம் முழங் கைகளின் மேல் விழும் பொழுது பஞ்சுப் பொதியில் அழுத்திய மூங்கில் கழி போல் உள்ளே அமுங்கி விடாமலிருக்கும். போதுமான தூரம் சரீரம் முன்னால் நீண்டவுடன் அது முழங் கைகள் அழுத்திய இடத்தில் இரு பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு, இரு பாகங்களின் கனமும் ஒன்றாக, கால்கள் தாமாகவே உயரக் கிளம்பும். உயரக் கிளம்பியவுடனும், அதற்குச் சற்று முன்னும் சரீரத்தைத் தொய்ய விடாமல் நன்றாய் விறைத்து நீட்டினால், சித்திரத்தில் காட்டியவாறு சரி சமமாய் நிற்கலாம். கால்களை உதைத்து எழுப்புவது தப்பு வழி. கீழே விழுவதற்கும் மூக்கு மழுங்குவதற்கும் காரணம் இத் தப்பு மார்க்கமே. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சரீரம் விறைத்து நீட்டப்படுகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு மயூராசனம் சுலபமாய் வரும்.

தினம் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் இவ்வாசனத்தை முயற்சிக்கலாம். நன்றாய் வந்த பிறகு ஒரு தடவைக்குப் பத்து வினாடிகளிலிருந்து, இரண்டு நிமிஷங்கள் வரையில் நிறுத்தலாம். அதிக காலம் நிறுத்த முடிந்த பிறகு தவணைகளை இரண்டு அல்லது மூன்றிற்குக் குறைத்து விடலாம். இவ் வாசனம் அதிகப் பழக்கமாகி, சுலபமாய் நிற்கும் வரைக்கும் ஸ்வாசத்தை உள்ளேயே வைத்திருக்க வேண்டி

வரும். ஸ்வாசத்தை விட்டவுடன் வயிற்றுச் சதைகள் இளகி, சரீரம் மடிந்து, கால்கள் கீழே தொட்டு விடும். ஆனால் தேர்ந்தவர்கள், வயிற்றை இறுக்கியவாறே, ஸ்வாசத்தைக் கொஞ்சம் விடவும் இழுக்கவும் செய்ய லாம். அப்போது தான் அதிக காலம் இவ்வாசனத்தி லிருக்க முடியும்.

வயிற்றினுள் இறுக்கத்தைப் பற்றி முன்னமேயே கூறியுள்ளோம். இவ்விறுக்கம் சலபாசனத்தில் அதிகமாயும், புஜங்காசன தனுராசனங் களில் மிதமாயும் ஏற்படுகிறது. ஆனால், இவ் விறுக்கமானது, மயூராச னத்தில் தான் சம்பூர்ணமாக ஏற்படுகிறது. சிறு குடல், பெருங் குடல், உணவுப்பை, பித்தப் பை, (Liver) இவற்றிற்கு ஏற்படும் அனுகூலங்கள் அதிகம் கவனிக்கத் தக்கவை. சிறு குடல் வெகு நீளமாய், மடிந்து சுருள் சுருளாய் வயிற்றில் அமர்ந்திருக்கிறது. இக் குடலில் முக்கியமாக இரண்டு காரியங்கள் நடக்கின்றன. வாயிலும் வயிற்றிலும் ஜீர்ணமாகாத பொருளும், அங்கு அரை குறையாய் ஜீர்ணமான வஸ்துக் களும், இங்கு முழுவதும் ஜீர்ணிக்கப்படுகின்றன. இங்கு பல விதமான ரசங்கள், அதாவது பித்தம், பாங்கிரியாஸ் ரசம் முதலியவை, உணவுப் பொருள்களைத் தாக்குகின்றன. பின்னும், சிறு குடலினுள்ளிருந்தே ஒரு ரசம் ஊறுகிறது. இங்கு முழுவதும் ஜீர்ணமான உணவுப் பொருள்களி லிருக்கும் சத்தானது, அபூர்வ மாதிரியாக உள்ளே கிரகிக்கப்பட்டு, ரத்தோட்டத்தில் கலக்கின்றது. இதன் உள்ளும் இதைச் சுற்றிலும், அபூர்வ நரம்பு வலைகளும் நரம்பு முனைகளும் அமைந்துள்ளன. நமது கட்டுக் கடங்காமல் வேலை செய்கின்றன. முக்கியமாக ஆகார ரசத்தின் ஆகர்ஷண சக்தி, அதிகம் கவனிக்கத் தக்கது. ஒரு மனிதன், கேட்டால் வியாதியே இல்லை என்பான். அடிக்கடி பசிக்கும்; ஆகாரம் ருசிக்கும்; ஆனால் சரீரம் எலும்பும் தோலுமாக, ஜீவப்பிரேதம் போல் மந்த குணத் துடன் இருந்து வருவான்.

சிறு குடலின் மேன்மை

குடலில் ஆக வேண்டிய ஜீர்ணம் சரிவர ஆகாததாலும், ஜீர்ண மான புஷ்டிப் பொருள்கள், கிரஹிக்கப்பட்டு ரத்தத்தில் கலக்காமல் வெளியில் தள்ளப் படுவதாலும், குடலின் வீர்யம் (Tone) குன்றுவ தாலும், சூக்ஷ்ம நரம்பு முனைகள் மழுங்குவதாலும் இக்கதி ஏற்படும். இதே மாதிரியாக, பித்தப் பையும் கெடுவதுண்டு. இது கெடும் பொழுது கோரமான வியாதிகள் அதி சீக்கிரமாய்ச் சரீரத்தைத் தாக்குகின் றன. இந்தப் பித்தப் பையை ஒரு பெரிய ஔஷத யந்திர சாலை யென்று கூறலாம். இதில் நடக்கும் விநோதங்கள் அநேகம். குடல்

பித்தப் பை

வழியாய் இழுக்கப்படும் பொருள்கள் வெவ்வேறு பக்குவமாகப் பிரிக்கப் படுகின்றன. சரீரத்தில் ஏற்படும் பல விஷயங்களை மாற்றுவதற்கு மருந்துகளைக் கசக்கிக் கொடுக்கும் பித்தத்தை உண்டாக்கி, பித்தக் குழாய் வழியாய்ச் சிறு குடலுக்கு அனுப்பி, ஆகாரத்தை ஜீர்ணிக்கச் செய்யும். இதை ஒரு தபால் பிரிக்கும் (Mail Sorting) ஆபீசுக்கு ஒப்பிடலாம். மணியார்டர் வேறு, ரிஜிஸ்டர் வேறு, கடிதங்கள் வேருக வும், கடலுக் கப்பால் போகும் தபாலும், உள் நாட்டில் பல இடங் களுக்குப் போகும் வர்த்தமானங்களும் பிரித்து அனுப்பப் படுகின்றன. இவ்வாறு பிரிக்கும் குணத்துடன், விஷயங்களுக்குத் தக்கவாறு பதி லுரைக்கும் யந்திரம் போல், சமயத்திற்குத் தக்க சூக்ஷ்ம சிகிச்சையையும் செய்கிறது. இப் பித்தப் பையும் குழாயும் நோயடைந்து, பித்தம் குடலுக்குச் சென்று ஆகாரப் பொருள்களுடன் கலக்காமல் போனுல், மஞ்சக் காமாலை என்ற வியாதியைக் காணலாம். ஜீர்ணம் கெடுவது மன்றி, பித்தத்தி லிருக்கும் மஞ்சள் அணுக்கள் ரத்தத்தில் கலக்கப்பட்டு மஞ்சள் நிறத்தை அளிக்கின்றன. பித்தப் பை மந்தமாய் நடந்தால் மனி தன் எருமையின் சுறு சுறுப்புடனும், புத்தி சாதுர்யத்துடனும், வாழ்ந்து வருவான்! இதில் அடிக்கடி தொந்தரவு, வலி ஏற்பட்டு வந்தாலோ, முன் கோபத்துடனும், காரணமின்றி எரிந்து விழுந்தும், ஆரோக்கியத்தை இழந்தும், எடுத்ததெல்லாம் தாறுமாருக நடந்தும் அருவருப்புடன் ஜீவித்து வருவான்.

ஆகவே குடல், சோற்றுப் பை, பித்தப் பை இவற்றிற்கு அமிர்த சஞ்சீவி மயூராசனம்.

"பிராமா பிரஸ்" என்று சொல்லும் கருவி போல் இம் மயூரா சனமானது, குடலையும், பித்தப் பையையும், சோற்றுப் பையையும் அமுக்குகிறது. ராம ராவண யுத்தத்தில், ராம பாணங்களுக்குப் பயந்த

கும்பகர்ண நித்திரையா?

ராவணப் படைகள், கும்பகர்ணனை எழுப்பப் பார்த் தார்கள். கும்பகர்ணன் எழுந்திருந்து, முழு சக்தி யுடன் யுத்தத்தில் கலக்க வேண்டும். வாயால் கூப் பிட்டார்கள்; வாத்தியங்கள் வாசித்தார்கள்; மிருது வாய்த் தட்டியும் பார்த்தார்கள். எதற்கும் நித்திரை அகல வில்லை. முடிவில் யானைகளை விட்டு ஏரித் துவைக்கச் செய்தார்களாம். அப் பொழுது தான் கும்பகர்ணன் கண்களை விழித்து யார் தன் கை கால்களை இவ்வளவு சொகுசாய் அமுக்குகிருர்கள் என்று பார்த்தானும். அது போல் மேல் கூறிய முக்கிய அங்கங்கள் அநேகருக்குக் கும்பகர்ண நித்திரை செய்யும். அவை விழித்தால் தான் மலைபோன்ற சக்தி வாழ் விற்கு ஏற்படும்.

இந்த நித்திரையை விலக்க, மருந்து வாத்தியங்கள் வாசித்துப் பார்க்கிறார்கள்; மந்திர தந்திர அப்பியாசங்களால் தட்டியும் பார்க்கிறார்கள். பலனின்றிக் கவலை கொள்கிறார்கள். மயூராசன மென்ற யானையை நம் முன்னோர்கள் சிருஷ்டித்திருப்பதை மறக்கிறார்கள். இந்த யானை இவ்வங்கங்களைத் தாட்சண்ய மின்றி எட்டித் துவைக்கவே, மந்தமும் நித்திரையும் விலகும். அவை "ஓஹோ! தூங்கிக் கொண்டா யிருந்தோம்!" என்று சொல்லி விழிப்பது போல உணர்ச்சியடைந்து, நின்றுபோன கடியாரம் சாவி கொடுத்தவுடன் "டிக்! டிக்!" என்று ஓட ஆரம்பிப்பது போல், வேலை செய்ய முயலுகின்றன. இம் மயூராசன யானை, அப்போதைக்கப்போது, தினசரி சாதனத்தில் தும்பிக் கையால் கசக்கிக் கொண்டிருந்தால், அங்கங்கள் பயந்து ஒழுங்காய் நடக்கும். இவை தப்பிக்க வழியில்லை; குணமடையத்தான் வேண்டும்.

மயூராசன யானை

ரத்தோட்டத்தின் விசித்திரத்தால் விளையும் பலன்கள் வேறு. அடித் தெழுப்பியது போல் இவ்வங்கங்கள் விழிக்கவும், கும்பகர்ணன் பருத்த ஆகாரத்திற்குக் கத்தியது போல் கத்தும். இவ்வாகாரம் ரத்தாசயங்களால் அளிக்கப்பட வேண்டும். ஹிருதயத்திலிருந்து புறப்படுவது, ஒரு பெரிய சுத்த ரத்தக் குழாய். இக் குழாய் சில முக்கியப் பிரிவுகளாகப் பிரிந்து தலைக்கும், கைகளுக்கும், கீழ்ப் பாகங்களுக்கும் ரத்தம் அளிக்கிறது. கால்களுக்குப் போகும் ரத்தக் கால்வாய் வயிறு மார்க்கமாய்ச் செல்கிறது. வயிற்றினுள் ஊடுருவும் பெரிய ரத்தாசயம், அப்டாமினல் அயோர்ட்டா (Abdominal Aorta) என்று கூறப்படுகிறது. பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் வெகு சுலபமாய்க் கால்களுக்கு அதிக ரத்தம் இழுக்கப்பட்டு வருகின்றது. பூமியின் சக்தியைத் தடுத்து, சோம்ப லடைந்த மேற் கூறிய அங்கங்களுக்கு இந்த ரத்த வாய்க்காலைத் திருப்புவது எவ்வாறு? மயூராசனத்தில் முழங்கைகளால் வயிறு அமுக்கப்படும் பொழுது இந்த ரத்தக் குழாய் தடை செய்யப் படுகிறது. எனவே கீழே ஓடிவிடும் ரத்தம், பொடிக் குழாய்கள் பெருக்க, அதன் மூலம் இவ்வங்கங்களுக்கு அதிக ரத்தப் பாய்ச்சலைக் கொடுக்கிறது. விழித்த பைகள் ஆகாரத்தை அடைகின்றன. நரம்பு அணுக்களும் பிராண வாயுவை உட்கொண்டு, உணர்ச்சி பெற்று, தந்தி சமாசாரங்களையும், கொத்தவால் வேலைகளையும் சரிவரச் செய்கின்றன.

ரத்தப் பாய்ச்சல்

வயிற்றின் மேல் ஊளச் சதை அடைந்தவர்களைப் பற்றி முன்னமேயே கவனித்துள்ளோம். இவர்களுடைய ரத்தக் குழாய்கள் அடை

பட்டு, உயிரற்று அழுகிக் கிடக்கும் மாமிசத் துண்டுகளைப் போலிருக்கும். மயூராசனத்தை அப்பியசிக்கும் பொழுதும், மயூராசனம் முழுவதும் வந்த பின்னும் இவ்வுளச் சதை நன்ருய்க் கசக்கப்படுகின்றது. அடைப்புண்ட குழாய்கள் திறக்கப்படுகின்றன. அப்பியாசத்தில் கசக்கப்படுவதால், இச் சதையும் கரைகிறது; மெல்லிய வயிறும் பெறுகிருர்கள்.

கொடிய மலச் சிக்கலைப் போக்க இது ஒரு பெரிய உபாயம். பிரவிருத்தி யில்லா விட்டால் கழிவு பெருங்குடலில் தங்கி விடுகிறது. இப் பெருங்குடலைப் பற்றி அதிகம் பின்னால் கூறுவோம். இக் குடலை மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்திருக்கிருர்கள்: ஏறும் குடல் (Ascending Colon) குறுக்குக் குடல் (Transverse Colon) இறங்கும் குடல் (Descending Colon.) சிறு குடலிலிருந்து கழிக்கப் பட்ட வஸ்துக்கள் ஒரு சிறு கதவு வழியாய் பெருங் குடலுக்குத் தள்ளப்படுகின்றன. ஆரோக்கிய நிலையில், இப் பொருள்கள் ஏறும் குடலில் உயர்ந்து, குறுக்குக் குடலைக் கடந்து, இறங்கும் குடல் மூலம் வெளிப்படுகின்றன. மலச் சிக்கல் பல இடங்களிலும் ஏற்பட்டாலும், எங்கு ஏற்பட்டாலும் கஷ்டமே. இக் குடலில் எப்பாகத்தில் நரம்பு முளைகள் உணர்ச்சி யிழந்தாலும், அப் பாகத்தை வஸ்துக்கள் கடப்பது துர்லபம். அங்கு தேங்கிச் சரீரத்திற்கு அபாயத்தை உண்டு பண்ணும்.

குறுக்குக் குடல்

இதில் முக்கியமாகக் குறுக்குக் குடலில் அவஸ்தை எற்பட்டால் மிகத் தொந்தரவு. குடல் தொய்ந்து, டையாப்ரத்தின் அமுத்தல்—உயிர்ப்பினைக் குள்ளாகாமல், நோய்க்கு இடங் கொடுக்கும். மயூராசனத்தைச் செய்யும் விதங்களினால், குடலின் ஒவ்வொரு பாகத்திலுள்ள வஸ்துக்களையும் வெளிப்படுத்த முடிந்தாலும், சாதாரண அப்பியாசத்தில் இக்குறுக்குக் குடல்மேல் அதிக பாரம் விழ, உள்ளிருக்கும் சதை மிகவும் உறுத்தலடைகிறது. இக்குடல் நன்ருய் அமுக்குண்டு, உள்ளடங்கிய சக்கைகளை வெளி மார்க்கமாய் பிதுக்கித் தள்ளுகிறது. வயிற்றினுள் ஏற்படும் இறுக்கமும், மலச் சிக்கலைப் பொதுவாய்க் குறைப்பதற்கு அனுகூலம் செய்கிறது.

அஜீர்ணம் ஒழிகிறது; வாயு சலனம் நிவர்த்தியாகிறது; மணிக் கட்டுகளும் முன்கைச் சதைகளும் பல மடைகின்றன. வயிற்றின் மேல் சதைகளும் முதுகின் உள் சதைகளும் ஆரோக்கிய மடை

இதர பலன்கள்

கின்றன. மூல உபத்திரவம், நீரிழிவு வியாதி குணப்படுகின்றன. மயூராசனம் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு வந்த பிறகு வேறு சில விதங்கள் அவசியம் பழக வேண்டும். மயூராசனத்தில் கால்கள் பூமியை விட்டுக் கிளம்பியவுடன் பிரித்து அகட்டவும். பின் துடைகளிலிருந்து, கால்களை உயர வளைத்து, மயில் தோகை விரிப்பது போல், உயர்த்தி அழகாகப் பரப்பவும். இடுப்பிலிருந்து, தலை வரைக்கும், பின்னால் உயர்த்தி வளைத்து, சரீரத்தை முழங் கைகள் மேல் நிற்கும் தனுராசனம் போல் செய்யவும். இதில், சாதாரண மயூராசனத்தில் இழுக்கப்பட்ட சதைகளெல்லாம் தளர்ச்சி யடைகின்றன. மூல பந்தம் விடுதலை யடைகிறது. முதுகு அதிகம் இளமைப் படுகிறது. வயிறு வேறொரு விதமாக நசுங்குகிறது. குறுக்குக் குடலுக்கு இதுவும் அதிக பன்மையைத் தருகிறது.

ஒரு கை மேல் நிறுத்த

இப் பாகமும் நன்ருய்ப் பழகிய பிறகு மயூராசனத்தை ஒரு கையில் நிறுத்தப் பழக வேண்டும். இது அதி வேகமாய்க் குடலைச் சுத்தம் செய்கிறது. கைகளை வயிற்றின் மேல் வைக்கும் பொழுதே சரீரத்தைத் தாங்க வேண்டிய முழங் கையை அதிகம் தொப்புள் பக்கம் ஒட்டி வைக்கவும். மயூராசனத்திற்கு வரவும். இதிலிருந்து சரீரத்தின் பாரத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஒரு கையில் தாங்கச் செய்து உடலைக் கைப்புறமாகவே சாய்க்கவும். சரீரம் முழுவதையும் நன்ருய் விறைத்து நீட்டி, சுவாசத்தை உள்ளேயே அடக்கிக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய், மற்றொரு கையை வயிற்றின் அடியிலிருந்து எடுக்கவும். எடுத்தவுடனே அக் கையைத் தலைக்கு ஒட்டியவாறு முன்னால் நீட்டி விடவும். சில வினாடிகளிலிருந்து ஆசனத்தைக் கலைக்கவும். இம்மாதிரியே மற்றொரு கைக்கும் பழகவும். இப் பழக்கத்தில் ஏறும் குடலுக்கும் இறங்கும் குடலுக்கும் மாறி மாறி ஏற்படும் நசுக்கலால் மலச் சிக்கல் நீங்குகிறது.

அத்தியாயம் 11

அபூர்வ கோளங்களும் அதிசய ரசங்களும்

யாருக்குத்தான் தேவையில்லை யௌவனம்? — போகி, யோகி, வியாபாரி, தொழிலாளி எல்லோரும் இதை வேண்டுகிறார்கள். அழியா இளமையைத் தேடி, ரகஸ்யத்தைக் கைப்பற்ற, மனிதன் பூலோகத்தில் கண் திறந்த நாள் முதற்கொண்டு எடுத்திருக்கும் முயற்சிக்கு அளவுண்டோ? இதற்காக நன்மார்க்கத்திலும், துன்மார்க்கத்திலும் செலவழிக்கப்பட்டிருக்கும் திரவியமும், காலமும் கணக்கிட முடியாதவை. இம் மார்க்கத்தை முழுதும் அறிந்தவர், இந்தியாவில் பிறந்த யோகிகளே. ஆனால் இந் நிபுணர்கள், சரீர வாழ்க்கை, லோகமாதாவின் காரியம் முடியும் வரைக்குமே தேவை; பின் இக் கூட்டை விட்டு அகன்ற கைவல்யமே பெரிதெனக் கருதி, இளமையையும் ஆயுளையும் புறக்கணித்துள்ளார்கள். இதைப் பிரபலப் படுத்தவுமில்லை, போகத்திலாழ்ந்த சாதாரண மனிதன், துர்வினியோகம் செய்வானென்ற பயம் போலும்!

குன்றா யௌவனம்

மேல் நாட்டில் குன்றாப் பருவத்திற்கு எடுத்த முயற்சி இன்னும் ஓய்வின்றிச் செல்லுகிறது. பலன் யோகிகளுக்குக் கிட்டியதில் அணு மாத்திரமின்றிப் போயினும், இவர்களின் வெளி ஆராய்ச்சி சாஸ்திரம் நம் யோக சாதன வழிகளின் உண்மையையும், மேன்மையையும் விரித்துக் காண்பிக்கிறது. பதினைந்து, இருபது வருஷத்திற்குள் மேல் நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் மனிதன் வயதையும், சக்தியையும் இஷ்டம் போல் வளர்க்கலாம் என்று ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இதன் காரணம் ஆச்சரியப்படத் தக்கதாய் இருக்கிறது. சரீரத்தின் சிருஷ்டி மனதுக்கு அடங்கா வியப்பைக் கொடுக்கிறது. அமைப்பின் விநோதமோ எடுத்துக் கூற முடியாது. அந்தரங்க சூக்ஷ்மங்கள், கோடிக் கணக்காய், மூளையைக் கலக்கி, ஆயிரக் கணக்கான வருஷங்களின் இடைவிடாப் படிப்பிற்கு இடம் கொடுக்கும் போலிருக்கின்றன. இவ் வாழ்வின் ஆனந்தத்திற்கும், பயனுக்கும் மூல காரணமாயுள்ளது, குழலற்ற சிறு சதைக் கோளங்களே. மந்திரக்கோல் போல், மாயமாய் உடலைக் காப்பதும் இவற்றின் அபூர்வ ரசங்களே. சரீரத்தில் தேவையற்ற அன்னியன் பிரவேசித்தால், உடனே தானாகவே அவனை விலக்க அதிகாரி சிருஷ்டித்துக் கொள்ளுகிறது. கொடிய சத்துருவாய் இருந்தால், அதைக் கபளீகரித்து ஜீர்ணிக்கக் கோடிக் கணக்காய் அணுச் சேனைகள்

குழலற்ற கோளங்கள்

உண்டாகின்றன. ஒவ்வொரு அங்கமும் உயிரைக் கொல்லும் ஒவ்வொரு வஸ்துவையும் தன்னிடம் கிரகித்து, அதைக் கபளீகரித்தோ, சரீரத்திலிருந்து விலக்கியோ காப்பாற்றுகிறது. நரம்புகள் மூலம் தந்தியின் தூண்டுதல் இன்மையாயினும் ஒரு ரசம் ஓரிடத்திலிருந்து கக்கப்படுவதால், அது ரகசிய தூதனை இரத்தோட்டம் மூலம் தேவையான அங்கத்திற்கு அனுப்பி, அத் தூதன் தூண்ட, காரியத்திற்கேற்ற மற்றொரு ரசத்தை வெளிப்படுத்திக் கலக்கச் செய்கிறது. இப்பேர்ப்பட்ட சூக்ஷ்ம தூதன் 'ஹார்மோன்' என்று கூறப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு குழலற்ற கோளத்திற்கும், ஒவ்வொரு விதமான தூதன் உண்டு. இவ்வித தூதர்கள் ஒருவருக்கொருவர் சந்தித்து, ஒன்றுக்கொன்று கலந்து, அதற்கேற்பட்ட அங்கத்தைச் சமயத்திற்குத் தக்க வேலைக்குத் தூண்டி, சரீர வாழ்வை நடத்துகிறது, 'லிவர்' என்பது பித்தத்தை ஜனிப்பிக்கும் கோளம். இக் கோளம் கக்கும் பித்தத்தைச் சரீரத்தில் கலக்க, பித்தக் குழாய் மூலம் வெளிச் செலுத்துகிறது. ஆனால் மேற்கண்ட உன்னத கோளங்களுக்கு, ரசத்தை வேறிடத்திற்கனுப்பக் குழாய்கள் இல்லை. ரசம் உண்டாக உண்டாக ரத்தத்தில் நேராகக் கலக்கப்பட்டு, ரசத்திலடங்கிய தூதர்கள் தேவையான இடங்களுக்குச் சென்று க்ஷேமத்தை அளிக்கின்றன. இக் கோளங்களில் ஒன்றாவது சக்தி குன்றுமாயினும், காலம் விட்டுத் தாறுமாறாய் நடப்பினும் வைத்தியத்திற்கு அடங்கா வியாதியும், நினைப்பிற் கெட்டாத் துன்பமும் சம்பவிக்கும். ஆயுளை அபிவிருத்தி செய்வதும் இவையே. ஆரோக்கியத்தை நிலைநாட்டி, யௌவனத்தை வாழ்விப்பதும் இவையே. இக் கோளங்களை அடக்கி நடத்தத் தெரிந்தால் யௌவன ரகஸ்யம் கிட்டும். இந்த ரகஸ்யத்தை நமக்கு அளிப்பது ஆசன ப்ராணாயாம யோக சாதன மொன்றே.

இவ்வதிசய கோளங்கள் சரீரத்தில் பல இடங்களில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. எவ்வளவோ வருஷங்கள் பரீட்சித்துப் பார்த்தும், இன்னும் எந்த கோளம் எவ்வெவ் வேலையைத்தான், எக்காரணம் பற்றிச் செய்கிறதென்பது ஸ்திரமாய்த் தற்கால சாஸ்திர மேதாவிகளால் அறிய முடியவில்லை. ஆனால் நடந்திருக்கும் ஆராய்ச்சியிலிருந்தும் நோய்கள்—நோய்களின் சரித்திரத்திலிருந்தும், இவை பிரதானமாக இன்னென்ன வேலைக்குப் பொருப்பாளி என்று மெதுவாய்க் கூறலாம். தமிழ் மொழிப் பெயர்கள் வழங்கப்படாமலிருப்பதால் ஆங்கிலப் பெயர்களையே உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இக் கோளங்களில் மிகவும் முக்கியமானவை, தைராய்ட், பாரா தைராய்ட், அட்ரினல்ஸ், பிட்யூடரி பினியல்பாடி ஆகியவை.

இக் கோளங்களுக்கெல்லாம் ராஜாவாகத் தைராய்டைச் சொல்ல லாம். இதன் உயிரும், வேலையும் மற்றவைகளை ஒழுங்கு செய்து காப்பது தான். இதர கோளங்களுக்கு நோயுண்டாயின், இதன் மூலம் குணம் செய்ய முடியும். இது இரண்டு கோண வடி வான கோணங்களாக உள் கழுத்தில் சுவாசக் குழாய்க்கு ஒட்டியவாறு அமைந்துள்ளது. இதன் ஆராய்ச்சி ஏன் முக்கியமென்றால், அதற்கு ஓர் உதாரணமே போதும். இக்கோளமில்லா விட்டால், குழந்தை எவ்வளவு வருஷமாயி னும், அவ்வாறே இருக்குமே யொழிய வளரவே வளராது. இதுவும் 'பரா தைராய்'டும் எடுத்து விடப்பட்டால், புத்தி கெட்டு மரணம் சீக்கிரம் சம்பவிக்கும். சித்திரத்தில் காட்டியுள்ள பொம்மை போன்ற உருவங்

ஓஹோ! 'தைராய்' டா!

1

2

3

களைக் கவனியுங்கள். முதல் சித்திரத்தில் காட்டியுள்ளது, பிறந்து 23 மாதங்களான, வளராக் குள்ளம். இரண்டாவது படத்தில் உள்ள குழந்தை பதினொரு மாதம் ஆட்டின் தைராய்டைக் கொடுத்த பிறகு மானிட ஸ்வரூபம் கொண்டது. மூன்றாவது காட்சி, பிறந்து 15 வருஷங் களாகியும், தைராய்டு உயிர் இல்லாமையால், காணமுடியா அகோர

வாழ்வு. இவை ஸ்டார் லிங் என்ற சரீர சாஸ்திர நிபுணர் எழுதிய புஸ்தகத்தில் அச்சிடப்பட்டிருக்கும் போட்டோப் படங்கள்.

இப்பொழுது தைராய்டின் முக்கியம் விளங்கு மல்லவா? இதைக் கெடுக்கக்கூடிய துர்க்கிருத்தியங்களைச் செய்ய மனது துணியுமா? இன்னமும் கவனிக்க வேண்டும். இதன் ரசம் கெட்டாலும் குன்றினலும், அவலட்சணமும் முட்டாள் தனமும் ஏற்படும். சரீரம் பொத்து வடியும்; வலிப்புகள் வரும்; ஊளச் சதை வைக்கும். எந்நோய் வந்தாலும் உடனே பிடித்து, வெளியேருமல் தங்கும். மயிர் உதிர்ந்து விடும். ஆகாரமும், நீர் வெளிப்படுவதும் குறையும். சிறு வயதில் இது கெட்டு விட்டால், எலும்பு வளராது. எவ்வளவு வருஷங்கள் சென்றுலும், மூன்று நான்கு வயதுக் குழந்தையின் புத்திதான் இருக்கும்.

இத்துடன் பரா தைராய்டையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது தைராய்டை ஒட்டினவாறே உள்ளது. ஆனல் இதன் குணம் தனிப் படையா யுள்ளது. இதை எடுத்து விட்டாலும் இது முழுவதும் கெட்டு விட்டாலும், நரம்புகள், நரம்புச் சக்கரங்கள் எல்லாம் கெடுதலடைந்து, உடனேயே மரணம் சம்பவிக்கும். இதன் வேலை குறைந்தால் இழுப்பு நோய்களும், நரம்பு வியாதிகளும் வரும். இவ்விரண்டு வித கோளங்களையும் பூஜித்து உன்னதப் படுத்தக்கூடிய வழிகள், யோக மார்க்கத்தில் அதிசயமாய் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

"இப்பிறவி தப்பினல் எப்பிறவி வாய்க்குமோ?" என்று நம் பெரியோர் சிந்தித்திருக்கிருர். ஆனல், இப்பிறப்பில் செல்வம் வாய்ந்து, போகானு பவத்தில் ஆழ்ந்திருப்பவர்கள், வேறொரு விதமாய் பயப்படுகிருர்கள். இவ்வுடலும் இளமையும் ஒழிந்து விட்டால், மறு ஜன்மத்தில் இஷ்டம் போல் அனுபவிக்கச் செல்வமும், சௌகரியமும் கிடைக்குமோ என்று அவர்கள் சந்தேகிக்கிருர்கள். எனவே, மேல் நாட்டு வைத்தியர்கள், யௌவனத்தை இஷ்டம் போல் வளர்க்கலா மென்று பிரசுரித்தவுடனே, செல்வம் படைத்தவர்கள் பலர் இது தான் சமயமென்று ஆத்திரத்துடன் அனுபவிக்க வந்தார்கள். பிடித்தது யௌவனப் பேய்! வந்தது குரங்குகளுக்கு நாசம்!

குழலற்ற சதைக் கோளங்கள், அதிலும் தைராய்டு, இளமைக்குக் காரணமென்று ஆராய்ச்சியால் அறிந்தவுடன், சாஸ்திர நிபுணர்களுக்குப் பல யோசனைகள் வந்து விட்டன. முப்பத்திரண்டு பற்களையும், தட்டி யெடுத்தாலும், தந்தப் பற்களால் முன்னிலும் அழகாகச் சிரிக்கிருர்கள். பொக்கை வாய்ப் பயமே போய் விட்டது. காலை வெட்டி

விட்டாலும் அழகான மரக் காலுடன் ஆயுளை அனுபவிக்கிறார்கள். மண்டை ஓடு உடைந்த மகாதேவ னொருவனுக்கு, அமெரிக்காவில் வெள்ளி மண்டை யோட்டைச் சேர்த்து சூஸ்திரப் பொம்மை போல் வாழச் செய்திருக்கிறார்கள். தைராய்டு அழுகிப் போய் விட்டால் தான் என்ன? சக்தி குன்றினால் தான் என்ன? வேறு தைராய்டு இல்லையா?

டாக்டர் வார்னாப்

இக்குறுக்கு மார்க்கமாய் யோசனை செய்தார் டாக்டர் வார்னாப் (Doctor Vornooff). இவர் ஐரோப்பாவில் பெரிய ஸர்ஜன். உடனே மிருகங்களின் தைராய்டுகளை ஒன்றுக் கொன்று அறுத்து, மாற்றிச் சதையில் பதியவைத்து, நரம்பு, ரத்த நாடிகளை இணைத்துப் பரீட்சித்தார். வெட்டி ஊன்றிய ரோஜாச் செடி போல், அறுத்துப் புதைத்த தைராய்டு வேரூன்றிச் சில வாரங்களில் அவ்விடத்திலேயே பிறந்து வளர்ந்த அங்கம் போல் ஓங்கி வேலை செய்ய ஆரம்பித்தது. இப்படிப் பரீட்சிக்கப்பட்ட கிழட்டு ஆடு, திரும்பவும் இளமையும், புருஷத்துவமும் அடைந்து தாடி அபிவிருத்தியுடன் பெரும் பெரும் முரட்டு ஆட்டுக் குட்டிகளுக்குத் தகப்பனாராக ஆரம்பித்தது. ஜந்துக்கள் அதிக புஷ்டியும், வளர்ச்சியு மடைந்து இரட்டிப்புப் பலன்களைக் கொடுத்தன. இப்பொழுது அச் சிகிச்சை பல நாடுகளில் ஆடு மாடுகளை உயர்ந்த ஜாதியாக்க உபயோகிக்கப் பட்டு வருகிறது.

குரங்குக்கு ஏழரை நாட்டான்

குரங்குக்குச் சனியன் எவ்வாறு பிடித்த தென்பதை கவனிப்போம். மிருகங்களின் மேன்மை இவ்வாறு ஏற்படவே டாக்டர் வார்னாப்புக்கு, இம் முறையை மனிதர்களுக்கு உபயோகப் படுத்திக் கிழவனைக் குமாரனாக்க ஆசை தோன்றிற்று. கிழவனுக்கு வேண்டிய ஆரோக்கியம் வாய்ந்த உறுதியான தைராய்டு எங்கிருந்து கிடைப்பது? வயோதிகனாய்த் தள்ளாடினாலும் கழுத்து ஆபரேஷனில் சாகத் துணிவானா? மனிதனுக்கு தைராய்டுக்காகக் கழுதை, புலி, யானை கரடி, காண்டாமிருகம் எல்லாம் யோசனை செய்து, இவை தகுதி யில்லை யென்று உதறித் தள்ளி விட்டார். முரட்டு ஆலோசனைக்குப் பிறகு, டார்வின் சாஸ்திரியாருக்கு ஞாபகம் சட்டென வந்தது. குணங்களில் மனிதன் எம்மிருகத்தை ஒத்திருந்தாலும், சரீர அமைப்பிலும் ஜனனத்திலும் குரங்கை ஒத்திருக்கிறானெனக் கருதினார். நல்ல முரட்டு வாலிபக் குரங்கின் தைராய்டை இவனுக்கு வைத்துச் சில மாதங்களில், தன் கண் முன்னால் கிழவன் குமாரனாவதையும் கண்டார். தெனாலி ராமன் இருந்து பார்க்க வில்லையே என்ற ஒரு குறை எனக்கு உண்டு!

கிழட்டு மனிதன் ஓடவும், ஆடவும், கைத்தடியைக் கைவிடவும், பெரிய கணக்குகள் போடவும், சுருக்கம் நீங்கி, உருண்டு திரண்டு வீர்யமும், ஆரோக்கியமும் அடைந்தான். கட்டுக் கதையல்ல; உலகம் அறிந்த விஷயம். இந்த இளமை பத்துப் பதினைந்து வருஷம் தாங்கும்; பின் மற்றொரு ஆபரேஷன்; மற்றொரு தைராய்டு; மற்றொரு இருபது வருஷ ஆயுள் குத்தகை—இவ்வாறு போய்க் கொண்டே இருக்கலா மென்ற யோசனை. இதைக் கேள்விப்பட்ட பம்பாய் மாகாண கோடீஸ்வர கிழ போகி ஒருவர் சில லக்ஷங்கள் செலவழித்து, குரங்கு யௌவனத்தை யடைந்தார். டாக்டர் வார்னுப் மிகச் செல்வந்தராகி, சிறுமியைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு சுகமாக வாழ்ந்தார்.

தைராய்டு சிகிச்சை

சென்ற இருபது வருஷங்களாகத் "தைராய்டு சிகிச்சை" என்று செய்து வருகிறார்கள். அதாவது, தைராய்டு சரியாய் வேலை செய்யாத குற்றத்தால், ஏற்படும் நோய்களை உணர்ந்து அறிந்து மிருகத்தின் தைராய்டைப் பக்குவம் செய்து, வாய் மூலம் செலுத்தி, நன்மை செய்து வருகிறார்கள். இதே மாதிரியாக, எந்தக்குழலற்ற சதைக்கோளம் சரியாக வேலை செய்யா விட்டாலும், அக் கோளத்தை மிருகங் களிலிருந்து எடுத்துப் பக்குவப் படுத்தி, வியாதி நிவாரணம் செய்ய முயலுகிறார்கள்.

மேல் நாட்டார் சூழ்ச்சி

இவ்வுண்மையை அறிந்தார்கள், சில தேகப் பயிற்சி நிபுணர்கள். அமெரிக்க மேதாவி, பர்னர் மெக்பாடன், மேக்ஸிக் இவர்கள் தேக அப்பியாச முறையில், தைராய்டை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டுமென்று ஆத்திரத்துடன் பல பயிற்சிகளைப் பரீட்சித்து, சில வற்றை எடுத்துக் கூறியுள்ளனர். இதில் சாதகர் இரு கைகளையும் கோத்துத் தலைக்குப் பின்னால் பிடரிக்கு மேல் அமர்த்தி, முன் மார்பை நோக்கி அமுக்குவது. அமுக்க விடாமல், கழுத்துச் சதைகளால் தடுப்பது. முகவாய்க் கட்டையில், உள்ளங்கைகளை வைத்து, மேல் நோக்கிப் போகும் வரைக்கும் தலையைப் பின்னால் தள்ளுவது; பின்னால் எளிதில் போகாமல் கழுத்துச் சதைகளால் தடுப்பது. தலையை ஒரு பக்கம் சாய்த்துக் கையால் அமுக்கிக் கொண்டே இன்னொரு பக்கம் திருப்புவது இம்மாதிரியாகப் பல சலனங்கள் கூறியுள்ளார்கள். இச் சலனங்களில் கழுத்து வெளிச் சதைகள் (Superficial muscles) பலமடைந்து பருக் கின்றன. இச் சலனத்தால், அதிக ரத்தம் இவ்விடத்திற்கு இழுக்கப் படுகிறது. ஆனால் தைராய்டுக்குப் போவது மிகவும் சொல்பமே. இச் சொல்ப பலனுக்காக இழக்கும் சக்தி (Energy) அளவுக்கு மேல்

நோயால் பலம் குன்றியவனுக இருந்தால் இம் முயற்சியின் சோர்வைத் தாங்க மாட்டான். ஆனல், இவனுக்குத்தான் முக்கியமாய் இப்பலன் வேண்டும்.

கழுத்தறுக்கும் குரங்கு மார்க்கத்திற் கென்ன? முதல் குறை, பணக் குறை; அதுவே பெரும் குறை. எல்லோரும் லட்சாதிப் பிரபுக்களல்ல; ஏழைகளுக்குத்தான் சீக்கிரம் தைராய்டு கெடுவதும், உயிர்ப்பிக்க வேண்டியதும் அவர்களுக்கே முக்கியம், அவசரம். பின்னும், ஆப் ரேஷன் பயங்கரமானது. ஆளே பலியாய் விட்டாலோ? போகட்டும்; குரங்கின் சரீர வீர்யத்தையும், இளமையையும் பெறுவதில் ஆட்சேபம் இல்லை; யௌவனத்தைக் காட்டிலும் மானிட உன்னத குணத்தைப் பெரிதாகக் கருதுவோருக்குக் கொஞ்சம் சந்தேகம். பலத்துடன் குரங்கின் குணமும் வந்து விட்டாலோ? ஆண்டவன் சிருஷ்டி சூக்ஷ மத்தை யார் கரை கண்டவர்? மூளை அபிவிருத்தி யடைந்து, ஆத்மானந்த நோக்கத்திற்கு இடையூறின்றி வாழ்வா னென்பது என்ன நிச்சயம்? இச் சந்தேகம் வீண் சந்தேக மல்லவா!

இவ்வாறு குறை கூறித் தள்ளி விட்டால், இந்த யௌவனத்திற்கு மார்க்கம் தான் யாது? சரீரத்திலேயே சிகிச்சைப் பெட்டி யில்லையா? அதன் பொக்கிஷத்தையே உபயோகப் படுத்தி, மேன்மை பெற முடி யாதா? பணச் செலவும், பிணப் பயமும், குணக் குறைவுமற்ற மார்க்கம் இல்லையா?

இதற்கு யோக சாஸ்திரமே விடையளிக்க முடியும்?

நன்று இளமை ஓங்கிய ஆயுளின் கேள்விக்கு விடையாய் யோகி கள் சர்வாங்காசனத்தைச் சிருஷ்டி செய்துள்ளார்கள். இதைக் குறை வற்ற செல்வமெனக் கூறலாம். சோம்பேறிக் கள்ளனல் அபகரிக்கப் படாத வரையில், இதைப் போன்ற உண்மைச் சர்வாங்காசனம் சிநேகிதன் வாழ்விற்குக் கிடைக்காது. இதன் சிநேகம் கிட்ட சிரமம் மிகச் சொல்பமே. பணம் கேட்கா நண்பன்; பயமற்ற துணைவன்; வயது வேற்றுமை, பாரபட்சம் செய்யாப் புனிதன். இச் சர்வாங்கப் பிரபுவின் அருள் பெற்ற மானிட சரீர வீடெல்லாம், ஹானியற்ற உன்னதக் கோவிலாய் விளங்குகிறது. கடவுளை நம்பினோர், கைவிடப் படார்—சர்வாங்காசனத்தைப் பற்றி னோர், நோய்ப் பிசாசுக்குப் பலியிடப் படார்!

உண்மை வாய்ந்த உன்னதப் பெயர். சர்வ அங்கங்களுக்கும் வீர்ய ஆரோக்கிய பலனைக் கொடுப்பதால், சர்வாங்காசன மெனப் பெய ரிட்டார்கள் போலும்! கண்டத்திலிருக்கும் அரும் பெரும் கோளம்

ஆளுவதின் ரீதி என்ன! ஆலகால விஷத்தை உண்ட சிவபெருமான் மரணமடைவாரென்று பயந்து, மாயைக்குச் சிக்கிய மகாமாயி (பார்வதி) ஆண்டவனின் கழுத்தைப்பிடித்து அங்கேயே நிறுத்த,

நீலகண்டன் அவ்வங்கம் நீலமுற, நீலகண்டனென்ற திரு நாமத்தைப் பெற்றாராம்! ஆனால் இதில் வேறு உள்ளடங்கிய உண்மை யுள்ளதோ! இப்பாகத்தில் வளரும் சதைக்கோளம் கால விஷத்தையும் அழிக்கும் என்றோ, அல்லது இக் கால நாச கோள மானது சர்வேசனிடத்து அதி அற்புத நிலைமை வாய்ந்து கண்டத்தில் அமர்ந்து நீலம் பாய்ந்த விஷஹாரிணியின் காரணத்தினால், நீலகண்ட னென்ற பெயரோ? எவ்விதமாயினும் இச் சர்வாங்காசனம் மூலம் நீல கண்டனின் மேன்மை நிலை, ஆரோக்கியக் கடாக்ஷத்தைப் பெறுவதில் சந்தேகமொன்றுமில்லை.

பழகும் வகை

இவ் வாசனத்தைச் சித்தி செய்வது எவ்வாறு? சாதகர் சமமான தரையில் விரிப்பை விரித்து அதில் மல்லாந்து படுக்கவேண்டும். கைகளைப் பக்கத்தில் விரிப்பின் மீது அமர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். பின் கால்கள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டியவாறே, முழங்கால்களை உயர்த்தி மடித்துத் தொடைகள், வயிற்றை அணுகித் தொடவும், பாதங்கள் உயர நோக்கும்படியாகவும் கிளப்ப வேண்டும். பின் கைகளை இடுப்பின் இரு பக்கங்களுக்கும் முதுகு சார்பாக ஆதாரமாய் கொடுத்து, இடுப்பையும் முதுகையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ப் பூமியிலிருந்து உயரக் கிளப்பிக் கால்களைத் தலை சார்பாக உயர்த்தவும். முதுகு, இடுப்பு, கால்கள், உயர உயரக் கைகளின் ஆதாரத்தை மேல் முதுகுக்குத் தள்ளிக் கொடுக்கவும். புஜம், முழங் கைகளைக் கீழூன்றி கை விரல்களை விரித்து உள்ளங்கைகளால் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு சரீரத்தைத் தாங்க வேண்டும். இம்மாதிரி தாங்கிக் கொண்டு சரீரத்தை நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தி அதை நன்றாய் நீட்டி, மோவாய்க் கட்டையை நோக்கி அமிழ்த்தி, கால்களை ஒட்டிச் சித்திரத்திலிருக்கும் நிலைக்கு வரவும். இதற்கே சர்வாங்காசன மென்று பெயர்.

சரீரம் தோள் மேல் தலை கீழாய் நிற்கிறது. முழங் கைகளால் தாங்கப்படுகிறது. கழுத்தை நன்றாய் நீட்டி, பிடரி விரிப்பைச் சந்தில்லாமல் தொடவேண்டும். மோவாய்க் கட்டை நெஞ்சை அமிழ்த்திய வாறே இருக்க வேண்டும். ஸ்வாசத்தைப் பந்தனமின்றி மெதுவாய் உள்ளிழுக்கவும் வெளி விடவும் வேண்டும். கால்கள் தொய்ந்து, நெஞ்சு மடியக் கூடாது. கண்களை மூடிக் கொண்டும் இருக்கலாம். பாதி

திறந்து மிருக்கலாம். மூக்கு நுனியில் திருஷ்டி வைப்பதால் மனமும் ஸ்வாசமும் ஒடுங்கும். வாய் மூடியவாறிருக்க வேண்டும். உமிழ் நீர் விழுங்குவதாவது, தும்முகிறதாவது தேவையானல் ஆசனத்தைக் கலைத்துக் கீழ் வந்த பிறகே செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு சில விநாடிகள் நின்ற பிறகு, முழங் கால்களை மடித்து முதுகைத் தாழ்த்தி, கைகளை இடுப்புப் பக்கம் வழுக்கித் தாங்கி, மெதுவாய் முதுகு, இடுப்பை விரிப்பில் அமர்த்தவும். பின் கால்களை நீட்டி, கைகளைப் பக்கத்தில் அமர்த்தி, இளைப்பாற்றிக் கொள்ளவும்.

போதுமான விநாடிகள் இளைப்பாறிய பிறகு, முன் கூறியவாறே திரும்பச் செய்யவும். முதல் முதல் பழகுவோர் இவ் வாசனத்தை மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் பழக வேண்டும். சில விநாடிகளிலிருந்து ஒரு நிமிஷம் வரைக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் ஆசனத்தை நிறுத்தலாம். பிழையின்றி ஆசன நிலை வந்த பிறகு நிறுத்தும் காலத்தை அதிகப்படுத்த வேண்டும். இக் காலம் ஒரு நிமிஷத்திலிருந்து நான்கு ஐந்து நிமிஷங்களுக்கு அதிகரிக்கச் சக்தி வர, படிப் படியாய்ச் செய்யும் தவணைகளைக் குறைத்துவிட வேண்டும். நான்கு ஐந்து நிமிஷங்கள் நிலை நிறுத்த முடிந்தவுடன் இரண்டு தடவைகளுக்கு மேல் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை.

இவ்வாசனத்தை ஒரே தடவையில் ஐந்திலிருந்து இருபத்தைந்து அல்லது முப்பது நிமிஷங்கள் நிறுத்தலாம். அதிகமாய்ப் பழகி, இதன் சுகமறிந்த பிறகே, பத்து, இருபது, முப்பது நிமிஷங்கள் நிறுத்த முடியும்; இடுப்பு, முழங்கைகள், தோள், கழுத்து இவை பலப்பட வேண்டும். அவசரப்படக் கூடாது. இவ்வாசனம் மிகச் சுலபமானது. ஐந்து வயதுப் பாலகர்களும் பழகலாம். எழுபது வயதுள்ளவர்களும் அப்பியசிக்கலாம். இதில் சக்தி விரயம் மிகக் கொஞ்சம். ஹிருதயம் துர்பலமாயிருப்பவர்கள் கூடப் பழகலாம்.

இதன் ஆச்சரிய பலன்கள் எவ்வாறு கிடைக்கின்றன? குறையா யௌவனமும் அழியா ஆயுளும் எவ்வாறு கிட்டும்? முக்கியப் பலன்கள் அநேக முள்ளதால் ஒவ்வொன்ருகக் கவனிப்போம். தைராய்டை ஒட்டிய விஞேதத்தை முதலில் ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும். எந்த அங்கத்தின் உயிருக்கும், உழைப்பிற்கும் ரத்தோட்டம் காரணம்? இதை ஒட்டியே நரம்பு வீர்யமும் படிந்துள்ளது. ரத்தோட்டத்திலிருந்து கிடைக்கக் கூடியது, தைராய்டுச் சதைகளை உயிர்ப்பிக்கும் பிராண வாயுவும், புஷ்டியும், தைராய்டு ரசத்தைப் பயிராகச் சில மூலப் பொருள்களும்,

பலன்கள்

தைராய்டின் வேலையை ஒழுங்கிட்டு வரும் நரம்புகளுக்கும் ரத்த ஆதாரம் வேண்டும்.

ஹிருதயத்திலிருந்து வெளிப் போவது பெரிய சுத்த ரத்தக் குழா யொன்று (Aorta). இந்த ரத்தக் குழாய் பல பிரிவுகளாய்ப் பிரிந்து, தைராய்டு நாடிகள் மூலம், தைராய்டுக்கு ரத்தத்தை அளிக்கின்றது. பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியானது (Gravity) சர்வ காலமும் எல்லா வஸ்துக்களையும் தன்னிடம் இழுத்துக் கொண்டே யிருக்கிறது. ஹிருதயம் இடது மார்பில் அமர்ந்து அதற்கு மேல் உயரத்தில் அமைக்கப் பட்டிருக்கும் தைராய்டுக்கு ரத்தத்தைச் செலுத்த வேண்டும். ஆரோக்கிய வாழ்வின் சிருஷ்டி அமைப்பால் ஹிருதயத்திற்கு இச் சக்தியும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சரீரத்தில் ரத்தம் குன்றியிருந்தாலும், ஹிருதயம் முழு சக்தியுடன் வேலை செய்யச் சிரமப்பட்டிருந்தாலும், ரத்தம் போதுமான அளவு மேல் பாகத்திற்குச் செல்வதில்லை. அப்படிச் செல்லும் ரத்தம் பெரிய நாடிகள் மூலம் வேறு இடங்களுக்குச் சென்று விட, பொடி நாடிகளான தைராய்டு ரத்தக் குழாய் வலைகளுக்குச் சரியானபடி வேலை செய்வதில்லை. ஆகர்ஷண சக்தி ஹிருதயத்திற்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கிறது. ரத்தமின்றி தைராய்டு வாட, ரசமும் குறைந்து குணத்திலும் தாழ்மை யடைகிறது. நாளாக நாளாக, தைராய்டு சோர்வடைந்து, க்ஷீணித்து அழுகும் நிலைமைக்கு வந்து விடுகிறது.

இதிலிருந்து சர்வாங்காசனம் எவ்வாறு பலன் கொடுக்கிறதென்பதை ஒருவாறு ஊகிக்கலா மல்லவா?

சரீரத்திற்குச் சிரமமின்றி பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் ஏற்படும் தடங்கலை விலக்க வேண்டும். முடிந்தால் அதைச் சிநேகிதனாகக் கொள்ள வேண்டும். கிணற்றில் பாத்திரத்தை இறக்கச் சக்தி செலவிடத் தேவை யில்லை. தண்ணீர் நிறைந்த குடத்தை மேலிழுக்கத் தடங்கல் செய்யும் பூமி சக்தியே, பாத்திரத்தை இலவசமாய்க் கீழே இழுத்துக் கொள்ளுகிறது. அதே மாதிரியாக உடம்பின் ரத்தோட்டத்தையும் பூமிக்கு எதிராய் மேல் நோக்கிச் செல்வதற்குப் பதிலாகப் பூமியை நோக்கி ஒட்டித் தைராய்டுக்குச் செல்லச் செய்தால், சத்துரு மித்திரனாவான். இந்த உண்மை தான் சர்வாங்காசனத்திலுள்ள உன்னத ரகசியம்.

தைராய்டு புதுமை பெறும் வழி

இப்பொழுது சற்றுச் சித்திரத்தைக் கவனிக்கவும். மனிதனின் சாதாரண நிலைக்கு இது தலை கீழாக இருக்கிறது. நிற்கும் பொழுது

தைராய்டு ஹிருதயத்திற்கு மேல் ஸ்தானத்திலிருக்கும் இந்நிலையில் தைராய்டு கீழேயும், ஹிருதயமும், பெரும் ரத்தாசயங்களும் அதற்கு மேல் உயர்ந்து மிருக்கின்றன. பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியானது வேலை செய்து கொண்டே இருக்கிறது. வேறு முயற்சி யின்றி, ரத்த மானது இச் சக்தியால் இழுக்கப்பட்டு சர்வ சாதாரணமாய், தாராள மாய்க் கழுத்திற்கு ஓடித் தேங்குகிறது. தைராய்டு நாடிகள் பெருக்க மடைந்து தைராய்டின் சதைகளைக் கால்வாய்த் தண்ணீர் பாய்ந்த நன் செய் சதுப்பு நிலம் போல், ரத்தப் பாய்ச்சலில் ஆக்குகிறது. அல்ப ரத்த தோஷம் வாய்ந்தவர்கள் முன் அதிக சிரமத்துடன், அனுப்ப முடி யாமலோ, வெகு நுட்பமாய் அனுப்பியோ வந்தவர்கள், இப்பொழுது இருக்கும் ரத்தத்தைப் போதுமான அளவு தைராய்டுக்கு அனுப்பு கிறார்கள்.

அதிக ரத்தம் போகிறதோ என்னமோ என்று சந்தேகப் படக் காரணமில்லை. கட்டாயம் போயே தீரும். தாறுமாறாய் வழி தெரியா மல் சில விறுடிகள் முகத்தைத் தொங்கவிட்டுக் கொண்டு குவிந்திருந்தால், ரத்தச் சுரப்பால் முகம் சிவந்து ரத்தக் குழாய் உப்புவதைக் கண்டுள் ளோம். கையை ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்கள் வரை உயரத் தலைக்கு மேல் தூக்கியவாறே வைத்திருங்கள். ரத்தம் கீழ் கைக்குப் பின்னடைய, மேல் கை ரத்தோட்டம் குன்றி ஜில்லிட, உணர்ச்சி இழக்க நோவெடுக்கிறது. கையைத் திரும்பவும் தொங்க விட்டவுடன் ரத்த நாடிகள் நிரம்பி, ரத்தோட்டம் பலப்பதை நன்கு உணரலாம். இம்மாய வேலைகளெல்லாம் செய்வது பூமி சக்தியே. கழுத்து, தலைக்கும் உட லுக்கும் மத்தியிலிருக்கிறது. ஆகையால் அதே பூமி சக்தியால், கழுத்தி னிடம் வரும் ரத்தம் அங்கு தேங்கி உபயோகப் படாமல், தலைக்குச் சென்று விடுமோ என்றால், அப்படிப் போவதற்கு மார்க்க மில்லை. இதற்கு ஓர் அணை போட்டிருக்கிறது. சர்வாங்காசனத்தில் மார்பானது மோவாய்க் கட்டையில் அழுத்தப்பட்டு ஜாலந்திர பந்தம் (Chin-lock) ஏற்பட்டிருக்கிறது. பிடரியை இழுத்து, விரிப்போடு ஒட்டும்படி நீட்டி, மேல் கழுத்து, முகச் சதைகள் நெருக்க மடைந்து மோவாய்க் கட்டையி னிடத்தில் அழுத்தப்படுவதால் மேலேறும் முகநாடிகள் (Facial Arteries) பெரும்பாலும் அடைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் அதிகமாய் வரும் ரத்தமானது தைராய்டு சதைகளுக்கும் நன்றாய் ஊறிப் பலனை அளிக்கிறது.

சாதகர்களுக்குக் காரணமின்றி ஒரு பயம் ஏற்படலாம். உடம்பை உயர்த்திக் கழுத்தைத் தாழ்த்தி நின்றால் ரத்தமெல்லாம் ஓடி வந்து,

கழுத்தையும் பொத்துக் கழுத்து நாடிகள் சுரந்து வெடிக்கச் செய்து விட்டால் என்ன செய்வது? இவ்வபாயம் ஏற்படாது. சிருஷ்டி மகிமையில் வாஸோ மோடார் கன்ட்ரோல் (Vaso Motor Control) என்றும் ரிப்ளெக்ஸ் ஆக்ஷன் (Reflex Action) என்றும் ஏற்பட்டுள்ளன. ஒரு நாடியானது முடிந்த வரையில், ரத்தத்தைச் சுமந்தவுடன் இனிமேல் வந்தால் குழாய் தாங்காதென்று, "ஆடோமாடிக்" டெலிபோன் மாதிரி மூளைக்குத் தகவல் கொடுக்கவே, அம்மூளை பதிலாய் உத்தரவு அனுப்பி நாடியின் ரத்தப் போக்குக் கதவுகளை (Valves) சிறுகச் செய்து ரத்தத்தை அதிகம் அனுப்புவதை நிறுத்தி வேறிடங்களுக்குப் பாய்ச்சி விடுகிறது. இப்பெரிய பெயர்கள் தெரியாதே; இவை தேவையானதைச் செய்யுமோ செய்யாதோ வென்று பின்னும் சந்தேகப் படலாம். இச் சந்தேகப் பேர்வழிகள் ஒரு விஷயத்தைக் கவனித்தால் அனுமானம் நீங்குவார்கள். மேற் கூறிய இயற்கைக் கட்டுப்பாடு சரீரத்தில் இல்லாவிடில் என்ன ஆகவேண்டும்? நாம் நின்று கொண்டிருந்தால் எல்லா ரத்தமும் பாதத்திற்கு இறங்கிப் பாதங்கள் பொத்து வெடிக்க, மேல் பாகங்களெல்லாம் சாமானற்ற கோணிப்பை போல் மடிந்து கீழே விழ வேண்டும். அப்படி ஆகவில்லையே? இதைத் தடுக்கும் சக்தியே சர்வாங்காசனத்திலும் உதவுகிறது. சதா ஓய்வின்றி நிற்பவர்களுக்கு அசுத்த ரத்தக் குழாய்களின் கதவுகள் (Valves) கெடலாம். ஆனால் இது சாதாரணமா யிருப்பவர்களுக்கு வாய்க்கக் கூடியதில்லை.

சரீர சாஸ்திரம் கவனிப்பானேன்?

இவ்வளவு தூரம் சரீர சாஸ்திரம் கவனிப்பானேன் என்றால் சோம்பேறி அவதூறு மக்கள் தாங்கள் செய்யா விட்டாலும், சாஸ்திரங்களைத் தூற்றி, சாதகர்களின் தைரியத்தைக் கெடுப்பதைத் தினமும் பார்க்கலாம். அவர்கள் கொஞ்சம் ஆங்கிலப் படிப்பு வாய்ந்திருந்தால், பல்லுடைக்கும் பேர்களைச் சொல்லிப் பயங்கரத்தை உண்டு செய்வார்கள். நோயாளிகளின் க்ஷேமத்தைக் கருதாத சில பீஸ் பிடுங்கும் டாக்டர்களின் மனப்பான்மை தெரிந்த விஷயம். மருந்து வியாபாரிகள், லாபத்திற்குக் கேடு விளைக்கும் சுகாதார இயற்கை வழிகளைச் சந்திக்குமிடத்து, வேர் கண்ட பாம்பு போல் விலகி, அகப்பட்டதைச் சுற்றப் பொய்க் கடிகள் பல கடித்துப் போகிறார்கள். அவர்களைத் தாக்கி நமது சாதாரண புத்தியால் அவர்கள் சூழ்ச்சியைத் தடுப்பதற்கும் இச்சிறு பாடங்கள் அவசியமே. ஆங்கிலம் அறியாத தமிழ் மக்களையும் பெண்டிர்களையும் விரட்டுவது குறையும். மூட பக்தியுடன் நல் வழியைக் கைப்பற்றிச் செய்வது நன்மை தந்தாலும், பயன் எவ்வாறு ஏற்படுகிறதென்று அறிந்து செய்வது, இரட்டிப்பு நன்மையைத் தரும்.

சிரத்தையற்ற, நோயுண்ட சகோதர சகோதரிகளை இந்த நல்ல வழிக்குத் திருப்ப ஆயுதமாய் உபயோகிக்கலாம்.

விஷத்தை வெல்ல

ரத்தத்தில், சரீரத்தை அழிக்கும் கிருமிகளைக் கபளீகரித்துச் சுகத்தைக் கொடுத்து வரும் சக்தியுள்ளது. இச் சக்தி எவ்வளவுக் கெவ்வளவு இருக்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு மனிதன் ஆரோக் கியத்தை யடைகிறான். இச் சக்திக்கும் தைராய்டு ரசத்திற்கும் சம்பந்தம் இருப்பதைக் கண்டு பிடித் திருக்கிறார்கள். க்ஷீணித்திருந்த தைராய்டு, தினம் பத்துப் பதினைந்து நிமிஷங்கள் மேல் கூறிய ரத்தப் பெருக்கால் தாக்கப்படும் பொழுது, உயிரற்ற பாகங்கள் உயிர் படைத்து, இச் சக்தியை அதிகம் சேகரித்துக் கொள்ளுகிறது. பின்னும் உட் கொள்ளும் உணவானது சக்தியாக (Energy) மாற்றப் படும்பொழுது சரீரத்தில் விஷங்கள் ஏற்பட்டு ரத்தத்தில் கலந்து அங்கங்களைத் தாக்கு கின்றன. இவ் விஷம் அப்போதைக்கப்போது மாற்றப் படவேண்டும். அம் மாறுதலும் தைராய்டு ரசத்தாலாக வேண்டி யிருக்கிறது. கோடிக் கணக்கான அணுக்கள் சாகவும், அவற்றைப் போக்கிப் புது அணுக்கள் சாகவும், அவற்றைப் போக்கிப் புது அணுக்கள் உண்டாக்கப்படு கின்றன. இதன் ஜாக்கிரதையும், திறமையும் தான் மனிதன் ஆயுளை நீளச் செய்து, முதுமையைத் துரத்துகிறது. உடல் வளர்த்திக்கும் தைராய்டு காரண மென்பது முன்னமேயே கூறப்பட்டிருக்கிறது. இப்போது இச்சர்வாங்காசனம் எவ்வாறு அழியா யௌவனத்தை அளிக்கும் மென்பது நன்கு விளங்கும்.

ஹிருதய நடை

இத் தைராய்டு ரசம் ஹிருதயத்தின் சரியான நடப்பிற்கும் காரண மாயுள்ளது. உதாரணம் எளிதில் கூறலாம். மருந்துக் கடைகளில், தைராய்டு மாத்திரைகள் விற்கிறார்கள். இவற்றை உண்பதும், உப யோகப் படுத்துவதும், அனுபவ முள்ள டாக்டர்கள் தான், ஒவ்வொரு மனிதரையும் பரீக்ஷித்து கணக் கிட்டு தீர்மானம் செய்யவேண்டும். தவறி உப யோகித்தால் அபாயம் சித்திக்கும். இச் சூட்சுமத்தை அறியாத பலர், சோம்பேறி டாக்டர்களும், அரைப் படிப்பு வைத்தியர்களும் தங்க ளிடம் வந்த நோயாளிகளுக்கு, "இதை வாங்கிச் சாப்பிடு" என்று சொல்லி விடுகிறார்கள். அவ்வாறே கணக்கு முறை அறியாமல் விழுங்கி வர, சில நாளைக் கெல்லாம் நினைத்த பொழுதெல்லாம் பட படவென்று நெஞ்சு அடிக்க ஆரம்பிக்கும். சிறு முயற்சிக்கும் காரண மின்றி ரத்தா சயம் அதிகமாய் ஓடித் துடிக்க, நாடி நடப்பும் பல மாதிரியாக மாறிச் செல்லும்,

தைராய்டை எடுக்கும் சமயத்தில் பரா தைராய்டையும் ஆபரேஷன் மூலம் விலக்கி விட்டால், சரீரம் இழுப்பு நோய் கண்ட மாதிரி வலிக்குத் துடித்து மரண மடையும். கைகால் வெட்டினாலும் சாகாத மனிதன் இச் சிறு கோளங்கள் விலக்கப்பட்டவுடன் உயிரிழக்கிறான். சர்வாங் காசனத்தால் ரத்தத்தை தைராய்டுக்கு வரவழைக்கும்போது அதை ஒட்டி யமைந்திருக்கும் பரா தைராய்டுக்கும் உன்னத குணம் ஏற்படு கிறது. காக்காய் வலிப்பு முதலிய வலிப்பு வர்க்கங்கள் குணப்படுவ தோடு சரீரத்தில் ஏற்படும் விஷங்களைக் கண்டித்து அபாயமின்றி மாற்றி விடும்.

உளி சிறியதாயினும், மலையையும் பெயர்த் தெரியும் சக்தி வாய்ந் தது. இத் தைராய்டு கோளங்கள், எவ்வளவு சிறியவையா யிருந்த போதிலும் வல்லமையில் உளியிலும் சிறந்தவை. இவை ரகஸ்யக் குளி கைகள் போல், கேட்ட மாத்திரத்தில் விதவிதமாய்ப் பலன்களை அளிக் கின்றன. ரத்தத்தில் பாய்ந்து வளரும் கிருமிகளை வெல்லும் சக்தி யுள்ளவை, தைராய்டு ரசங்கள். இதைச் சென்ற அத்தியாயத்திலும் பொதுவாக எடுத்துரைத்தோம். கொடிய நோயான குஷ்ட ரோகத் திலும், அதைச் சார்ந்த அணு போன்ற பூச்சிகள் உண்டு. இந் நோயின் கொடூரத்தை என்னென்று சொல்வோம்? உலக முழுவதும் இதைத் தொலைக்க எடுத்து வரும் பிரயாசைக்கு அளவில்லை. குஷ்ட ரோகிகள் ஒதுக்கி வைக்கப் படுகிறார்கள். அந் நோய் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்குத் தொத்திக் கொள்ளும் குணம் வாய்ந்தது. இதனால் தாக்கப்பட்ட மனி தன், கண்ணாலும் பார்க்கத் தகாதவனென்று எண்ணிலாக் கொடுமை களுக்குப் பாத்திரனாகிறான்.

இந் நோய் பலவிதப்பட்டது. ஒரு விதமான வெள்ளைக் குஷ்டமென்பார் சிலர். இதில் தோல் மட்டும் வெள்ளை, சிகப்பு நிறமடைவதைத் தவிர, வேறொரு அவஸ்தையும் ஆபாசமுமில்லை. இவர்கள் ஜன சமூகங்களில் கலந்து, குடும்பத்தில் வாழ்ந்து வருவதைக் காணலாம். இது தவறு, தவறில்லையா என்பதை கவனிக்க முடியாது. ஆனால் இந் நோய் கண்டவர்களில் இம்மாதிரி துன்பமற்றுக் காலங் கழிப்பவர் சிலரே. இதனால் ஏற்படும் அகோரங்களை வர்ணிப்பது கூட உசிதமல்ல. விரல்கள் அழுகி, கைகால்கள் பொத்து வடிந்து, சரீரமெங்கும் புண்ணாகி, முகம் வீங்கி, உதடுகள் அழுகி, பார்வை குன்றி, திண்டாடுவது சாதாரணம். இந் நோய் ஏன் பிடிக்க வேண்டும்? எக் குற்றத்தால் அது வெளிப்பட்டு அதிகரிக்கிறது? இவை யெல்லாம் பெரும் கேள்விகள், தற்கால சாஸ்திரம் இதற்கு இன்னும் சரியான விடையைக் கண்டு பிடிக்க வில்லை.

வெளிச் சிகிச்சைகள் எத்தனையோ பிரசுரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. உண்பதற்கு மருந்துகள் அளவின்றி அளிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் இப்பொழுது குஷ்ட ராக்ஷசனைச் சம்ஹரிக்க இது தான் மார்க்கமென்று திட்டமாய்ச் சொல்பவரைக் காணோம். இரகசிய மூலிகைகள் இருக்கலாம்; அவை இரகசியமா யிருக்கும் வரைக்கும் உலகிற்கு என்ன பயன்? நம் முன்னோர்கள் கண்ட இந்த யோக சாஸ்திரம் இப் பெரும் பூதத்தைச் சற்றேனும் அடக்குமாயின் எத்தனை மனிதர்கள் பயனடைவார்கள்? நரக வேதனை வேறில்லையென்று, மனமுடைந்து, மனிதனால் ஒதுக்கப்பட்டு, காட்டிலும் கொடிய வாழ்விற்கே பாத்திரமான குஷ்டரோகிகள் இம் மார்க்கத்தைக் கைவல்யமென்று கைப்பற்றாரோ! எம்மை யோகாசனம் மூளையைக் கலக்கி விட்டதென்று நினைக்க வேண்டாம்; கணக்கில்லையா இதன் சக்திக்கென்று பல்லைக் காட்டி நகைக்கவும் வேண்டாம்! நம்பிக்கை யற்றவர்கள், யோக வழியைத் தீரவே ஆலோசித்து அனுபவித்துப் பின் தீர்மானத்திற்கு வரவேண்டும்.

யோகமிமாம்சா என்ற பத்திரிகை ஒன்று மூன்று மாதங்களுக்கொரு முறை லோனுவ்லா என்ற ஊரிலிருந்து பிரசுரிக்கப் பட்டு வந்தது. ஸ்ரீமான் குவலயானந்தா நடத்தி வந்தார். அதில் யோகாசனங்களைத் தற்காலக் கருவிகள் சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகள் மூலம் பரீட்சை செய்து ஹடயோக ப்ரதீபிகை, கேரண்ட சம்ஹிதை முதலிய நூல்களில் கூறிய பலன்கள் உண்மையென ஆமோதித்து வந்தார்கள். அதில் ஒரு குஷ்டரோகியின் சரித்திரம் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இவன் நோய் கண்டு மிகவும் முத்தின நிலைமையில் பரிதபித்து, விரல்கள் அழுகும் தருணத்திலிருந்தான். இவனை ஆசிரமத்தில் வைத்து, சர்வாங்காசனப் பயிற்சி ஒன்றே, ஒவ்வொரு நாளும் சில தடவைகள் கொடுத்து வந்தார்கள். எல்லாவித உணவுப் பொருள்களையும் கண்டனம் செய்து, நல்ல பசும்பால் ஒன்றுதான் இவனுக்கு ஆகாரமாகக் கொடுத்தார்கள். சில பழ ரஸங்களும் அடிக்கடி அருந்தச் செய்தார்கள். பயிற்சியால் தேர்ச்சியும் மேலிட்டது.

உதாரணம்

ஆறு மாதங்களாயின. ஆச்சர்யகரமான சின்னங்கள் தோன்றின. அழுகிய விரல்கள் ஆரோக்கியமடைய, முகம் களையுற்றுப் பொத்து வடிதலும் நின்றது. அவனுக்கு என்றும் கண்டிரா உத்ஸாகமும், வீர்யமும் சரீரத்தில் ஊற ஆரம்பித்தன. வியாதியும் ஏறக்குறைய, முழுதும் மறையத் தொடங்கியது. இன்னும் ஆறு மாதம் கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்பட்டிருந்தானே யானால் இவன் சுகமுற்றுப் புனர் ஜன்மம் புனித ஜன்மமெடுத்தவன் போல் வாழ்ந்து, சுகத்தை அனுபவித்திருப்பான்

அசுத்த ரத்தம் போய், சுத்த ரத்தம் ஊறவே குணமாய் விட்டதென்று, ஆசிரமத்தை விட்டு நீங்கிப் பணக் கொழுப்பால் துர்ச்சக வாசங்களும், கெட்ட நடத்தைகளும் கொண்டான். பத்தியம் பறந்து போயிற்று. அப்பியாசம் அடியோடு தொலைந்தது. எனவே மூன்று வருஷத்திற்குள், நோய் மேலிட அதற்கே இரையானான்.

இச் சர்வாங்காசனத்தின் மேன்மை என்னே! ஆனால் அந்தோ! மனிதனின் குரங்கு சுபாவத்திற்கு என்ன செய்வது! சர்வாங்காசனத்தால் புனிதப்பட்ட தைராய்டு குஷ்டரோகத்தை நீக்குமென்பதில் ஐயமில்லை. பால் ஆகாரத்தின் பக்க பலமும் மறக்கத் தக்கதல்ல. பாலைப் பரிசோதித்த நிபுணர்கள் "அயோடின்" அதிக மிருக்கிறதென்று கூறுகிறார்கள். தைராய்டு ரசத்திலும், இப்பொருள் முக்கிய அம்சமென அறியப்படுகிறது. சர்வாங்காசனத்தில் தைராய்டுகள் ரத்த ஓட்டம் மேலிட்டு, உயிர் ஓங்க, பாலின் சத்தானது, ரத்தோட்ட ஆகாரப் பொருள்களைக் கொடுக்க, மனிதன் வஜ்ர சரீரத்தைப் பெற்று நோய்களை வெல்வதில் சந்தேகமில்லை. பாலும் சர்வாங்காசனமும் ஒருங்கே சென்று ஒத்துழைக்கின்றன. குஷ்டமே குணப்படுமாயின், மேக நோய், மேக நீர் என்று பல நீராய் வர்ணிக்கப்படும், அசுத்த ரத்தத்தாலுண்டாகும் வியாதிகள் பறந்து போகுமென்று சொல்லவும் அவசியமுண்டோ? பொறுமை வேண்டும்; முயற்சி, கட்டுப்பாடு, பத்தியம், நல்ல வழக்கங்கள் சேர வேண்டும்; பின் சர்வாங்காசனத்திற்கு ஒப்பானதுண்டோ?

மலேரியாவே ஒழி!

இக் காரணம் பற்றியே சர்வாங்காசனம் இன்னும் சில அபூர்வமான வேலைகள் செய்கின்றன. மலேரியா ஜுரத்தை அறியாதவர் இல்லை. அறவே ஒழிக்க மார்க்கம் சாஸ்திர நிபுணர்கள் இனிமேல் கண்டு பிடிக்கலாம்! கொய்னா பப்பிரமிட்டைப் பார்த்தாய் விட்டது. அப்பொழுது ஜுர வேகத்தைசக்தி அடக்குகிறது. திரும்பி வராமல் அறவே ஒழிக்கச் இதற்கில்லை. கொய்னாவைத் தின்று தின்றுகாதும் பலருக்குச் செவிடாய் விட்டது. வயிறும் குடலும் கெட்டுஅன்னத் துவேஷம் வந்து விட்டது. வருஷத்திற்கு நான்கு முறை வரும் "விஸிடர்" மட்டும் இவர்களை மறப்பதில்லை. புதிதாக இன்ஜெக்ஷன் ஒன்று செய்து வருகிறார்கள். இதில் குணமாகு மென்கிறார்கள் டாக்டர்கள் "கண்டிப்புத்தானா?" என்று அறிந்தவர்கள் அழுத்திக் கேட்டால், "அதிக ஜனங்களுக்கு இது வரையிலும் திரும்பி வரவில்லை" என்று அரைகுறையாகப் பதிலுரைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையான அபிப்பிராயம் இன்ஜெக்ஷன் நிச்சயமாய் எக்காலத்திற்கும், மலேரியாவை ஒழிக்கும் சக்தியற்றது என்பதே. இவை யெல்லாம் காய்ச்சலை நிறுத்தினாலும், ரத்தத்தி

லிருந்து, மலேரியா பகையை அறவே எடுக்க முடியாது. கொஞ்சம் மலேரியா சம்பந்தம் ரத்தத்திலிருக்கும் வரைக்கும், அது மருந்து வேகத்தினுல் வெளியே தோன்ருமல், ஆயிரம், லக்ஷம் பத்து லக்ஷமாய் கோடி கோடியாய் வளர்ந்து கொண்டே வரும்.

சரீரத்தில் எப்பொழுது சக்தி குன்றுகிறதோ அப்பொழுது பதுங்கிக் கிளம்பும் சேனைகளைப் போல், வெளிப்பட்டுத் தாக்கி ஜ்வரத்தால் மானிட வாழ்க்கையைக் கெடுக்கும். ஒவ்வொரு ஜ்வரமும் வர வர பலத்தைக் குறைக்கும். அதற்கப்புறம் டாக்டர்கள், தலையை அசைத்து "காம்ப்ளிகேஷன்" என்று பெரும் பெரும் பெயர் சொல்லுவார்கள். பெரிய பயில்வாளு யிருந்த போதிலும், இச் ஜ்வரம் தாக்கிஞல் மறு நாள் பூனையோடு கூடச் சண்டை போட முடியாது! திரும்பவும் ஜ்வரம் வராமல் தப்பித்தால் பழைய பலம் வர மூன்று நான்கு மாதங்களாகும். மலேரியாவை, ரத்தத்திலிருந்து சம்ஹரித்துச் சரீரத்தைச் சுத்தமாக்கக் கூடியது சர்வாங்காசனமே. கொய்னைப் பொடியாலோ, இன்ஜெக்ஷனுலோ, வேறு எவ்விதத்தினுலோ ஜ்வரம் நின்ற சில நாட்களுக்குப் பிறகு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் சர்வாங்காசனத்தையும், பால் ஆகாரத்தையும் கைப்பற்ற வேண்டும். அவரவர்களுடைய சரீர குணத்திற்குத் தக்க வாறு இம் முயற்சிப் பழக்கங்களை மாதக் கணக்காய் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

மலேரியா வந்த பிறகு சிலருக்கு இடது பக்கத்து வயிற்றில் கட்டி போல் ஒன்று தோன்றும். இதற்குத்தான் மலேரியாக் கட்டி என்று பெயர். இது "ஸ்ப்ளீன்" என்ற சதைக் கோளம் வீங்குவதால் ஏற்படுகிறது. மலேரியாக் கிருமிகளைத் தன்னிடம் இழுத்து அவற்றைக் கொன்று சரீரத்தைத் தாக்க முயலும் போது இது உதிக்கிறது. இக் கட்டியும் சர்வாங்காசனத்தினுல் தான் குணமடையும்.

மலேரியாக் கட்டி

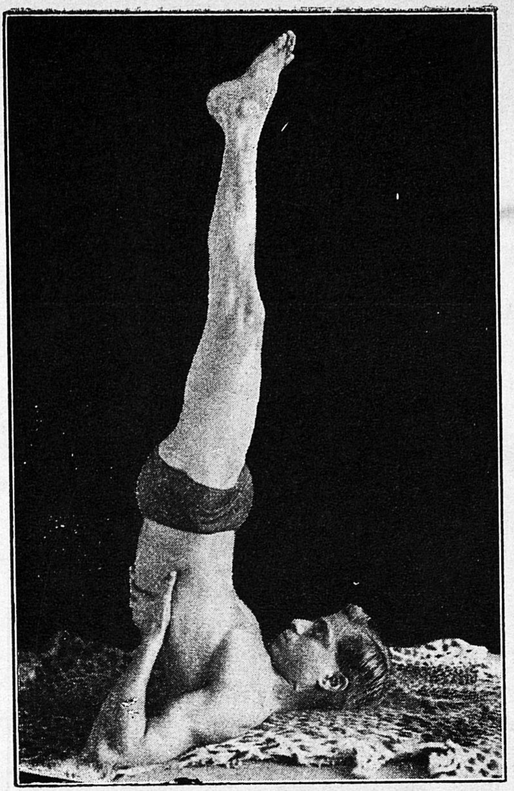
வியாதியால் அவஸ்தைப் படும் பொழுது, ஆசனம் செய்யக் கூடாதென்று எழுதப்பட்டிருக்கிறதே; குஷ்டத்தால் அவஸ்தைப்படும் பொழுது சர்வாங்காசனம் செய்யலாமா என்பது ஒரு பெரிய சந்தேகம். ஜ்வரம் தலைவலி, கண்நோய், பல்வலி முதலியவை இருக்கும் பொழுது அப்பியாசம் கூடாதென்பது ஒன்று. மலச் சிக்கல் அஜீர்ணம், மூலம், குஷ்டம் இவை இருந்தால் அப்பியசிக்கக் கூடாதென்றல்ல. இரண்டு நிலைகளுக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. முன் எழுதியதில், வியாதிகளிருந்தால் ஆசனப்பியாசம் தெரிந்தவரையும், புத்திசாலியான வைத்தியர்களையும் கலந்து, அவர்கள் கூறுமளவு செய்ய வேண்டு மென்பது ஞாபகத்திலிருக்க வேண்டும்.

குஷ்டமென்ற கொடும் வியாதி இருக்கும் பொழுது சர்வாங்காசனம் செய்யாவிட்டால், அது எப்பொழுது நிற்கப் போகிறது? சாதகர் அப்பியாசம் எப்பொழுது ஆரம்பிப்பது? இதில் ஆலோசனைக்கொன்றும் இடமில்லை. பாலை ஆகாரமாகக் கொள்வதுடன் பழ வகையில் ஆரஞ்சு, தக்காளிப் பழம் (Tomatoes) ராஸ்பெரி (Rasberry) இவை சேர்த்துக் கொள்வது உசிதம்.

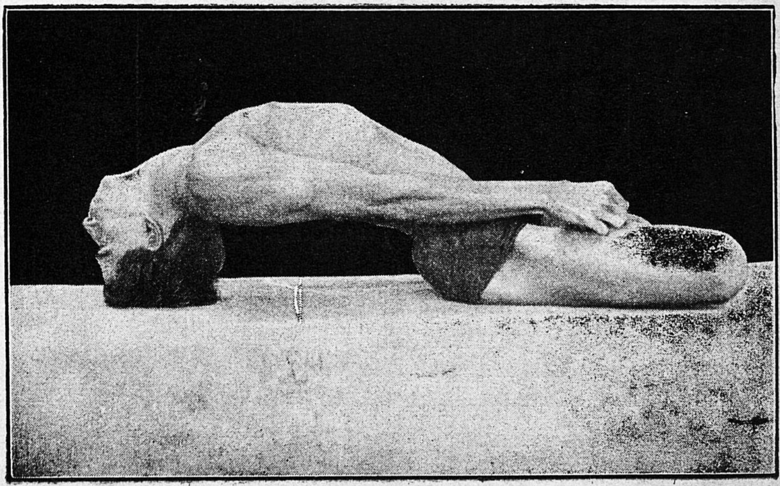
சதை குறையப் படும் பாடு

தைராய்டு ரசத்தின் மஹிமையே மஹிமை! பல வருஷங்களுக்கு முன் இதைப் பற்றி ஒன்றுமே தெரியாது. பெரும் சதை வாய்ந்து, சுமை தாங்காமல் வருந்து பவர்கள், பல யோசனைக ளெல்லாம் செய்து வந்தார்கள். உணவு சிகிச்சைக்காரன் வருவான். அவன் இவர்கள் சாப்பிடும் ஆகார வர்க்கத்தைக் கணக்குச் செய்து ஏட்டைத் திருப்பிப் பார்ப்பான். அது ஆகாது, இது ஆகாது, இவ்வளவு வேண்டாம், அது அதிகம், இது கம்மி என்றெல்லாம் குறை கூறித் தள்ளுவான். அகப்படும் ஆகாரப் பொருள்களெல்லாம் நிஷித்தம். எல்லாம் ஒதுக்கியும் சதை வளர்ச்சி குறையாது. "பட்டினி" மேதாவி வருவான். ஒரு வேளைப் பட்டினி, இரண்டு வேளைப் பட்டினி, கடைசியில் நாள் கணக்காய்ப் பட்டினி! சரீரத்திற்குப் போட வேண்டிய தேவையான உணவின்றி, சதைகளெல்லாம் கன்னத்திலும், மார்பிலும், முண்டாக்களிலும், பை பையாய்த் தொங்க, காவிக் கோணிப்பை போலத் தொங்கி மடிய, கண்கள் குழிந்து, இறந்தால் போதுமென்ற ஸ்திதிக்கு வருவான். இவ் வைத்தியன் திரும்ப உணவு அருந்த உத்தர விடவே, தொங்கிய பைகள் காற்றடைத்த பந்து போல் நிரம்பி ஊதீ யதாப் பிரகாரம் பூஷனிக்காயும் பரங்கிக் காயுமாய்ச் சரீர மெங்கு மாகி விடும்.

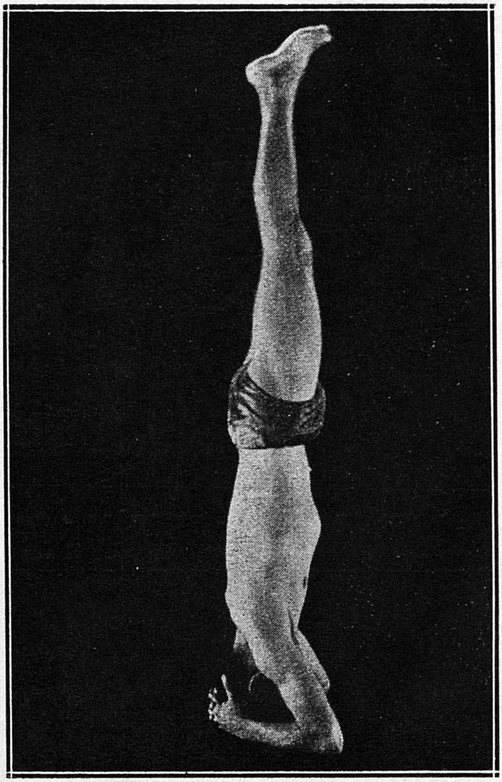
முன்னிருந்த பவுண்டு கணக்கிற்கு வெகு சீக்கிரம் வர, அதற்கு மேல் முப்பது நாற்பது பவுண்டுகளும் சில வாரங்களில் ஏறி விடும். இதைக் கையாண்ட சில வைத்தியர்கள் தலையைச் சொறிந்து கொண்டு சொல்லாமல் கொள்ளாமல், பீஸையும் பாக்கி விட்டு விட்டு ஓடுவதுண்டு! பாவம், நோயாளியின் சித்திரவதைக்குக் குறைவில்லை. பட்டினி கொழுப்பைக் குறைக்கத் தவறியது. இந்த அவஸ்தைகள் போதா வென்று தண்ணீரைக் குறைக்க ஆரம்பிப்பார்கள். எல்லாக் கஷ்டத்திலும் இத் தண்ணீரின்மைக் கஷ்டமே பெருங் கஷ்டம். கனத்த சரீரத்திற்கு தண்ணீரைக் குறைப்பது சாதாரண விஷயமில்லை. இதிலும் காரியம் நிறை வேறுமல் இப் பரீட்சைகளில் பாதி உயிரை இழந்து, ஹிருதயம் ரத்தாசயங்கள் துர்ப்பலமடைய மனிதர்கள் தவிக்கிறார்கள்.



சர்வாங்காசனம் [பக்கம்-78]



மத்ச்யாசனம் [பக்கம்-95]



சிரஸாசனம் [பக்கம்-104]

தைராய்டின் குறும்பு

இதற்குக் காரணம் இப் பரீட்சைகளில் உண்டு இல்லை என்றல்ல—தைராய்டு ரசத்தின் குறும்பே காரணம். இந்த விஷயத்தை நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சியால் தெரிந்து கொள்ளாமல் பலனற்ற சிகிச்சைகளில் சக்தியைப் போக்கடித்துக் கொள்கிறார்கள். உட்கொள்ளும் ஆகாரம் சக்தியாக மாறி ஒழுங்கு முறையாய்ச் சரீரத்தைக் காப்பாற்றி வர வேண்டும். தைராய்டு இழிவு ஏற்பட்டவுடன் இச்சட்டம் தவறிவிடப்படுகிறது. தைராய்டு ரசம் குறைகிறது. எவ்வளவு ஆகாரத்தைக் குறைத்தாலும், அருந்தப்படும் அல்ப சாமானும், கொழுப்பு ஊளச் சதைகள் வைக்கப் போகிறதே ஒழிய ஆரோக்கிய கனத்திற்கு உதவுவதில்லை. தைராய்டு ரசம் இன்மையால் வருந்தும் பருத்த சரீரக்காரர்கள் பட்டினியாய்க் கிடக்கும் பொழுது கூட நன்றாய் உண்டவர்கள் போல்தான் தோன்றுவார்கள். அவர்கள் பேசும்பொழுது தான் பட்டினி என்று அறிய முடியும்.

தேகாப்பியாசத்தால் சரீரத்தைக் குறைக்க முயலுவார்கள். இதற்காகப் பெரும் நடை, வயிற்றுக்குப் பயிற்சி எல்லாம் பலவிதமாய்ச் செய்து, பணத்தைப் பறி கொடுப்பதும் உண்டு. "வாரத்தில் நாற்பது பவுண்டு குறைவு" என்ற பிரசுரங்களைக் கண்டு ஏமாந்து போவது சகஜம். சாதாரண தேகப் பயிற்சி பலனையே கொடுக்காததற்குக் காரணம் தைராய்டு தான். இப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்குத் தைராய்டு சிகிச்சையே தேவை. சர்வாங்காசனமே மருந்து. சதைப் பெருக்கால், சர்வாங்காசனத்தை வெகு ஒழுங்காய்ச் செய்ய முடியா விட்டாலும் எவ்வளவு தூரம் கழுத்தைத் தாழ்த்தி, இடுப்பையும் காலையும் உயர்த்த முடிகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு செய்யலாம். நாளாக நாளாக, நன்றாகச் செய்து நிற்கும் காலத்தை அதிகரிக்க முடியும்.

சர்வாங்காசனப் பலகை

இப்பொழுது சதை வாய்ந்தவர்களுக்கும் ஹிருதயம் அதிக வேலை செய்யப் பிரயத்தனித்து பல ஹீனமா யிருக்கும். வேக நடையோ, ஓட்டமோ, பிரயாசையான பயிற்சிகளோ இவர்களுக்கு ஏற்றதில்லை; ஹிருதயம் தாங்காது. சலனமின்றிய சர்வாங்காசனம் தான் சரியான பயிற்சி. இவ்வாசனத்தால் ஹிருதயத்திற்குச் சிரமமில்லை. ரத்த இறுக்கம் (Blood Pressure) அதிகரிப்பதில்லை. சக்தி மிகவும் சொல்பமாய்ச் செலவழித்து ஆரோக்கியத்தை பெற முடியும். இம் மட்டும் பிரயாசை எடுக்க முடியாதவர்களுக்கு ஒரு சூழ்ச்சி செய்ய வேண்டும். சர்வாங்காசனப் பலகை செய்ய வேண்டும். சரியாகப் பலகைகளையும் சட்டங்களையும் இணைத்துக் கீல்கள் வைத்து ஒரு பக்கத்தை

உயர்த்தவும் தாழ்த்தவும் சூழ்ச்சி செய்ய வேண்டும். இப் பலகை மேல் படுக்க வைத்து ஒரு பக்கத்தை உயர்த்த, இடுப்பு, கால்கள் உயர, கழுத்து தாழ்ந்து நிற்கும். அப்பொழுது பூமி சக்தியால் தைராய்டுக்கு அதிக ரத்தம் வர, ரசம் அதிகரித்து, ஊளச் சதையை ஒழிக்கும், இந்த இயந்திரத்தை பெரும் சதை வாய்ந்தவர்களுக்கு மட்டும் உபயோகப் படுத்த வேண்டு மென்றல்ல. மிகுந்த பல ஹீனத்தால் யாதொரு முயற் சிக்கும் யோக்கியதை யற்றிருப்பவர்களுக்கும் இது மகத்தான பலனைக் கொடுக்கும்.

ரத்த இருக்கம் (Blood Pressure) என்று ஒரு விதமான வியாதி உண்டு. இது பலருக்குப் பல காரணங்களால் ஏற்படும். சரீரத்தில் உண்டாகும் விஷங்கள் மாறுமல், ரத்தத்தில் கலக்க, ஹிருதயம் துடித் துத் தாங்காமல் முயற்சிக்க, ரத்தாசயங்களின் பக்கங்களில் அதிக அழுக்கத்தை காண்பிக்கும். இந்த அமுக்கத்தைச் சாதாரண நிலைக் குக் கொண்டு வந்து ஹிருதயத்திற்கும் ரத்த நாடிகளுக்கும் சர்வாங்கா சனம் ஒய்வைக் கொடுக்கும்.

வெட்டை நோய்
வேட்டை

ஆரோக்கியத்தைச் சார்ந்த முக்கியமான விஷயங்கள் வெளிப் படையாக எடுத்துக் கூறப்படாமல் நம் மனிதர்களுக்கு ஒழியாத துன்பம் ஏற்பட்டு வருகிறது. இளைஞன் வயது வரும் காலத்தில் சகவாச தோஷத்தால் சுக்கிலத்தைத் துர்வினியோகம் செய் கிறன். குடும்பத்திலிருக்கும் மனிதர்கள் கட்டுப்பா டின்றி அளவுக்கு மிஞ்சி போகானுபவம் வைத்துக் கொள்ளுகிறர்கள். இவ்விஷயங்களை எவ்வளவு நாட் கள் மறைத்து வைத்து நம் வாலிபர்களையும், மனிதர்களையும் ஒழியாத் துன்பத்திற் குள்ளாக்கப்போவதோ, தெரியவில்லை. தப்பு கௌரதை தலை காக்காது. வெட்டை நோய் தாண்டவ மாடுவதற்குக் கணக்கே இல்லை. கண்கள் குழித்து, கன்னங்கள் ஒட்டி, சதை ஒடுங்கி, நினைவு தப்பி, கணக் கற்ற மாணுக்கர்களும் வாலிபர்களும் இரகசிய நோய்களுக் கிரையா கிறர்கள்.

இவர்கள் வாழ் நாள் வீண் நாளாகி, தற்கொலை புரிந்து கொள்வதை யும் அறியலாம். வெளியில் சொல்ல வெட்கம். கணக்கில்லாத, மனதைக் கரைத்துப் புண் படுத்தும் கடிதங்கள் என்னிடம் வந்துகொண்டிருக்கின் றன. இதையும் பிரஹ்மசர்யத்தையும் பற்றி விவரித்தெழுத இது தருண மல்ல. யோகப்பியாசத்தால் நோய்களைத் தீர்க்கும் பிரபந்தத்தில் அதிகம் கவனிப்போம். மன முடைந்து, மதி மயங்கி, பார்வை குன்றி, நரம் பொடுங்கிப் பரிதவிக்கும் சகோதர சகோதரிகளே சர்வாங்காசனமே

உங்களுக்குக் கதி, மோக்ஷம், விடுதலை! மருந்து மாயங்களால் பலன் ஏற்படாது. சர்வாங்காசனத்தைப் பயிலுங்கள், பொறுமையுடன் மாதக் கணக்காய்ச் செய்யுங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் இழந்த ஜீவ சக்தியைப் பெற்று உலகத்தின் மேல் உயர்ந்த நோக்கம் வைத்து வாழ்வில் வெற்றி யடைவீர்கள்! அறியாமை இருட்டில் அழாதீர்கள்! துர்ப்பழக்கங்களை விடா முயற்சியால் கெலித்து யோக முயற்சியால் ஆனந்தத்தைப் பெறுவீர்கள்!

சர்வாங்காசனத்தால் ஆஸ்த்மா (Asthma) என்ற கொடும் காச நோயைப் போக்கலாம். நீரிழிவு (Diabetes), மூலம், அபென்டிஸைடிஸ் (Appendicitis), மலச்சிக்கல், அஜீரணம் முதலியவற்றை வெல்லலாம்.

இதர பலன்கள்

புத்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். மலட்டுத் தனத்தைத் துரத்தி, புத்திர சந்தானத்தைப் பெறலாம். இக்கல்பதரு சர்வாங்காசனத்தால் அடையக்கூடிய நன்மைகளுக்கு அளவில்லை.

அத்தியாயம் 12

மத்ச்யாசனம்

நமது வீட்டை நாம் நன்றாய் அறிய வேண்டும். இக் கிரகத்தை ஒழுங்கு முறையாய் வைத்துக் கொள்ளும் நீதியைக் கைப்பற்ற வேண்டும். நம் வீடு செங்கல் சுண்ணாம்பால் கட்டி, உத்தரங்கள் தண்டவாளங்களால் தாங்கப்பட்டவையல்ல. இயற்கைச் சிற்பியால் கட்டப்பட்ட எலும்பு, தோல் இயந்திரங்கள், இந்திரியங்கள் கூடிய இச்சரீரமே மானிட வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட இவ்வீடு. நம்மால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட அல்ப யந்திரங்களில் காண்பிக்கும் ஆராய்ச்சி, நம்மை விட்டு வாழ்வில் இணை பிரியாதிருக்கும் இச் சரீர வீட்டில் காண்பிப்பதில்லையே! உணர்ச்சி எப்போது ஏற்படும்? கோடிக்கணக்கான, சுலபமாய்த் தடுக்கக்கூடிய துன்பங்கள், ஏன் நம்மவர்களைப் பாதிக்க வேண்டும்?

அஞ்ஞானத்திற்கு அகோர பலி

நம்மை வருத்தும் ஏழ்மையிலும் கொடியதாய், அஞ்ஞானம் நம்மை விட்டகலாமல் துன்பத்திற் கிடமாக்கும். சில நாட்களுக்கு முன் நடந்த ஒரு விசனகரமான அனுபவம் நீங்கள் கட்டாயம் அறியவேண்டும். தற்கால நாகரீக அவசர வாழ்வில், சம்பவங்களின் அர்த்தமும் விபரீதமும் மனதில் உறுத்துவ தில்லை. இருபத்தைந்து வயதுள்ள வாலிபர் ஒருவர் மிகவும் பெருத்த ஏழைக் குடும்பத்திலிருந்து, சர்க்கார் உத்தியோகத்தில் நாற்பது ரூபாய் சம்பளத்தில் இருந்து வந்தார். இவருக்கு கலியாணமாகி ஒரு குழந்தையு முண்டு. மனைவிக்கு வயது இருபது. இரண்டு வருஷங்களாய் நோயால் வருந்தி வந்தார். விடுமுறை கேட்பதற்குக் கூடப் பயந்தோ, எக் காரணத்தினாலோ சரியான பரீட்சை கூடச் சரீரத்திற்குச் செய்து கொள்ளவில்லை. மருந்துகளிலும், மந்திரங்களிலும், அறியாமைக் கிழங்களின் ஜாதகப் புரட்டலிலும் காலம் கழித்து வந்தார். சில வாரங்களுக்கு முன் பெரிய ஆஸ்பத்திரியில் இவரைப் பரீட்சை செய்தார்கள். இடது பக்கத்து நுரை ஈரல் முழுவதும் பூச்சி சாப்பிட்டிருந்தது. வலது மார்பிலிருந்த நுரை ஈரல் பாதிக்கு மேல் போயிருந்தது. கண் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது போல், மதனப்பள்ளி ஆரோக்கிய ஸ்தலத்திற்குப் போகலாமா வென்று யோசித்தார்களாம். சொந்த ஊருக்குச் சிரமத்துடன் கொண்டு வரப்பட்டுப் பத்துப் பன்னிரண்டு நாளைக்குள் உயிர் துறந்தார்.

திக்கில்லாச் சிறுபெண், கைம் பெண்ணுனள். அப் பெண்ணின் தகப்பனும், ஆரோக்கியத்திற் கெதிர்த்த பழக்கத்தால் வந்த நோய்க் கிரையான பத்து தினங்களுக்குள்ளேயே, இவள் தன் கணவனை இழக்க நேரிட்டது. விதியையும் தலை யெழுத்தையும் கொஞ்சம் பின் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இவ் வாலிபரை நன்ருய் நான் அறிவேன். பதினெட்டு வருஷங்களுக்கு முன் இவர் சரீரத்தைப் பார்த்த பொழுது அருவருக்கத் தக்கதாய் அமைந்திருந்தது. நெஞ்சின் அமைப்பு முக்கியமான விஷயம். இவர் மார்பு மத்தியில் கூரை உச்சி போல் உயர்ந்து அங்கிருந்து பக்கங் களுக்கு ஒரே சருக்காய்த் தாழ்ந்தோடி யிருந்தது. மார்பு எலும்புகளை எண்ணலாம். கை கால்களும் குச்சி தான். அவர் பெற்ருேர்கள், பையனை அறியாமையால் பல ஹீனமென்று சொல்லிக் கொண்டு ஓட விடுவதில்லை, ஆட விடுவதில்லை. பயிற்சி என்ருல், சுளுக்கிக் கொள் ளும், தாங்காது '' என்று சொல்லி வந்தார்கள். ''ஐயோ! கூட்டு மார்பு, பூச்சி நுழைந்தால் நுரை ஈரலைத் தின்று விடும். போகவே போகாது '' என்று சொன்னது நன்ருய் ஞாபக மிருக்கிறது. பாலகனிலிருந்து, யௌவனத்திற்கு வரும்பொழுது எவ்வளவோ எச்சரித்தும் கேட்பாரில்லாமல் பதினெட்டு வருஷம் கழித்து எதிர்பார்த்த நோய்க்கே அநியாயமாய் இறையானுர்.

மருந்து, மார்புக் கூட்டை விலக்கி விடுமோ? அதுவும், சரீர வேலை யற்று, படிப்பில் ஆழ்த்தப்பட்டு, சர்க்கார் உத்தியோகத்திற்காகப் பரீட்சைக்குத் துரத்தப்படும், தீட்டிய அரிசியில் வளரும் ஏழைப் பிராமணப் பையனுடைய மார்புக் கூடா கரையும்? கூட்டு மார்பின் இவர்கள் விஷயம் அறியா மருந்துகளை உள்ளே கூத்து தள்ள ஆலோசிக்க வில்லையே. சரியான சுவா சத்தை யளிக்கும் தேகப் பயிற்சிக்கு, ' பூச்சி ! பூச்சி ! என்ருர்களே. இச் சரீர அமைப்பை அறிந்தும், தெரிந்தும், பெண்ணைக் கொடுத்துக் கெடுத்து வைத்தார்களே ! விதியாம், தலை யெழுத்தாம் ! பாவம், இக் கொடுமை ஒன்று தானு? இல்லை ; நம் தேசத்தில், எத்தனையோ குடும்பங்களில், இது சம்பவித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. அறிந்தும், தெரிந்தும் உண்மைக்குக் கண் திறவார் ; பயிற்சியைக் கைக் கொள்ளார்; ஆராய்ச்சியை ஆழ்ந்து நோக்கார்; இலவசமாய்ச் சொன்னு லும் கேளார்; சிரமத்துடன் வரைந்தாலும் ஓதார்! ஸ்மசான வைராக்கியம் கூட இல்லாமல் போய் விட்டதா? வாசகர்களே, வற்புறுத்துங்கள் ! ஊட்டுங்கள் சரீர ஞானத்தை ! விடாமல் பயிலுங்கள் பயிற்சிகளை ! கூட்டு மார்பை நோக்கின், அதைக் கரைப்பதற்குக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள் கங்கணத்தை !

இச்சம்பவமே, உரைக்கப் போகும் மத்ச்யாசனத்திற்கு முன்னுரை. நுரை ஈரலில் காற்றும் அதினுள்ளடங்கிய பிராண வாயுவும் நுழைந்து கோடிக் கணக்கான சிறு சிறு பைகளைச் சுத்தம் செய்து, ரத்தத்தைப் புதுப்பித்து உயிரைக் காப்பாற்றுகிறது. பிராண வாயு எங்கு சரியாய் அடிக்கடி சஞ்சரிக்கிறதோ, அங்கு பூச்சி அணுகாது. பூச்சி யிருந்தாலும், பிராண வாயுவை ஏற்றினல் எரிந்து விடும். சில பண்டைக் கால வீடுகளைக் காணலாம். வாசல் கதவைச் சாத்தி விட்டால், வெளிச்சமும், காற்றும் வெளியே தான். அப் பொருள்கள் உள்ளே அகப்படா. மயில் ராவணன் அகமுக்குள் தடவிச் செல்வது போலிருக்கும். பட்டப் பகலில் விளக்கேற்றினல் தான் சமான்கள் இருப்பது தெரியும். உள்ளிருக்கும் சிறு பிராண வாயுவுக்கும், விளக்குக்கு மொரு பங்கு. இராமநாதபுரத்திலும், மானமதுரையிலும், இவ் வீடுகளை இப்பொழுதும் பார்க்கலாம். வேறிடங்களிலும், இருக்கலாம். ஐயா! இப்பேர்ப்பட்ட வீட்டுக்குச் சமானம் எது தெரியுமா? கூட்டு மார்பு வாய்ந்த நெஞ்சும், அதிலுள்ளடங்கிய நுரை ஈரல்களும்! சாதாரணமாய் ஸ்வாசிக்கும் பொழுது, நெஞ்சு சரியாக விரிவதில்லை. காற்று நுரை ஈரல் முழுவதும் பரவுவதில்லை. காற்றில்லாப் பெரும் இருட்டறை. பூச்சிக் கள்ளன் புகுந்து பட்சித்தால் கேட்பதற்கு யாருமில்லை. ஸ்வாசம் அறை குறை. இத்துடன் கூன் நடை, வளைந்த முதுகு. வருஷக் கணக்காய்ப் பூச்சி உள்ளிருந்து வேலை செய்து, எல்லாம் முடிந்த பிறகு வெளியில் நோயை சிறிதளவு காண்பிக்கும்.

கொடும் நோய் இந்நெஞ்சு நோய். பயிற்சியின் வேகத்தால் மார்பு அகல வேண்டும். ஸ்வாசம் தீர்க்கமடைய வேண்டும். எட்டா இருட்டறை மூலைகளுக்குப் பிராண வாயுவை உதைத்துத் தள்ள வேண்டும். பூச்சிகள் எரிந்து நாசமடையும்; மார்புக் கூடு கரையும். நெஞ்சும் சரியான உருவமடைய, நுரை ஈரலுக்கு அதிக இடம் ஏற்படும். மத்ச்யாசனத்தைப் பார்க்கும் பொழுது, இம்முக்கிய உண்மை விளங்கும். சர்வாங்காசனத்தில் நின்று, கழுத்து ஒரு பக்கம் வளைந்து வலிக்கிறதே என்பதற்குப் பதில் இதுவே. இந்த யோகமத்சயம் புகுந்தால், நெஞ்சில் அமர்ந்து, பூச்சியையும், அழுக்குகளையும் சம்பூர்ணமாய்ப் கொல்லுமென்பதில் ஐயமில்லை.

சர்வாங்காசனம் செய்து முடிந்தவுடன் செய்ய வேண்டிய சாதனை இதுவே. பத்மாசனம் செய்து நன்றாய்ப் பழகியிருந்தால் இவ்வாசனம் சுலபமாய்ச் செய்யுலாம்,

பழகும் வகை

விரிப்பில் அமர்ந்து பத்மாசனம் போடவும்; பின் மெதுவாகக் கைகளைப் பின்னல் ஊன்றி, முழங்கைகளை மடித்துத் தாங்கி, சரீரத்தில் விரிப்பில் நழுவிப் படுக்கச் செய்யவும். பத்மாசனத்தில் நன்ருய் மல்லாந்து விரிப்பில் படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளைப் பக்கங்களில் அமர்த்திக் கொள்ளவும். இப்பொழுது முதுகை வில் போல் மேல் வளைத்து, கழுத்தைப் பின்னல் வளைத்து, தலையை உள் பக்கம் தள்ள வேண்டும். முதலாகச் சித்திரத்தை நன்ருகக் கவனித்து, பாகங்கள் எவ்வாறு எப் பக்கம் வளைந்திருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும். இப்படி வளைப்பதற்குக் கைகளை பின்புறம் வளைத்துத் தலைக்குப் பின்னல் ஊன்றி, இடுப்பிலிருந்து முதுகு, சரீரம் முழுவதும் உயரக் கிளப்பி, தலையைப் பின்னல் வளைத்து, உச்சியைத் தரையில் அமர்த்திப் பாரத்தைத் தாங்கி வைக்க வேண்டும். நன்ருக நேராகக் கோணலின்றி அமர்த்தியவுடன், மெதுவாகக் கைகளைத் தரையினின்றும் நீக்கி முன்னல் கொண்டு வந்து கட்டை விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு சில விநாடிகளிருக்கும் பொழுது, நெஞ்சை நன்ருய் உயரத் துருத்தி, சுவாசத்தை நிதானமாய் முழுதும் உள்ளிழுத்து, மார்பு அகல சுவாசித்து, பின் இன்னும் சற்று நிதானமாய் வெளியே விடவும். எக்காரணம் பற்றியும் ஸ்வாசத்தை பந்தம் செய்யாதீர்கள். முதல் முதல் பழகுகிறவர்கள் அரை நிமிஷ மிருந்து முன் போல் கைகளை வளைத்துப் பின்னல் அமர்த்திச் சரீரத்தைத் தாங்கி, தலையை வெளியே இழுத்து நீட்டி, முதுகையும், சிரசையும் விரிப்பில் அமர்த்தி, சிரமப் பரிகாரம் செய்துக் கொள்ளவும். களைப்பாறியவுடன் மறுபடியும் இந்த ஆசனத்தை முன் கூறியபடி செய்ய வேண்டும். இப்படி மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம். சில நாட்கள் பழகி, சரீரம் வளைந்து, முதுகுத் தண்டு இளகி வந்தவுடன் மத்ச்யாசனத்தில் ஒரு நிமிஷத்திலிருந்து ஐந்து, ஆறு நிமிஷங்கள் இருக்கப் பழக வேண்டும். அதிக நாழிகை நிற்கப் பழகப் பழக, செய்யும் தவணைகளைக் குறைக்கவும். ஐந்து ஆறு நிமிஷங்கள் நிற்பதாயிருந்தால் சர்வாங்காசனம் முடிந்தவுடன் மத்ச்யாசனம் ஒரு தடவை செய்தால் போதும்.

சரீரம் பருத்திருப்பவர்களுக்கும், முதுகு முதுமை வாய்ந்தவர்களுக்கும், முதுகு வளைந்து மத்ச்யாசனம் அழகாய் வர சிரமப்படும். சரீரம் சில அங்குலங்கள் தரையிலிருந்து உயர்ந்திருக்கும். சிரசு நன்ருய் உள்ளுக்குள் வளைத்து தள்ளப் பட்டிருக்காது. ஆனல் பழகப் பழக, இக் குறைகள் நீங்க, சரீரம் அதிகம் வளைந்து, திருப்தியைக்

கொடுக்கும். பத்மாசனத்தில் அமர்ந்திருக்கும் தொடைகள் சரியாய்ப் பூமியைத் தொட்டிராமல், எதாவது ஒரு பக்கம் தூக்கிக் கொள்ளும். இவ் விஷயத்தில் கவனம் வைத்து உயரக் கிளம்பும் துடையைக் கீழே அமர்த்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். முதுகு முதுமை விறைப்பு வேகத்தில் சிரசு வழுக்கி விரிப்பிலிருந்து நகர்ந்துக் கொண்டே போய்ச் சில விநாடிகளுக்கெல்லாம் சரீரத்தைத் தரையில் ஒட்டி விடச் செய்து விடும். கழுத்தைச் சமாளித்து, சிரசு நழுவாமல் அமுக்கி வைப்பது ஆரம்பத்தில் அவசியம். பழகும் வரையில் ஆசனத்தில் ருசி தட்டாது. சிறிது வந்தவுடன் இதைப் போல் சுகம் கொடுத்துக் களை தீர்க்கும் ஆசனம் கிடைப்பது துர்லபம்.

ஆறு மாதங்கள் போட்டாலும் சிலருக்குப் பத்மாசனம் வருவதில்லை. போட முடிந்தாலும், சில விநாடிகளுக்கு மேல் நிறுத்த முடிவதில்லை. இருக்கப் பழகினாலும், பத்மாசனத்தில் படுத்தவுடன் எலும்புகள், கணுக் காலண்டை, உரச, வலி ஏற்படுகிறது. மத்ச்யாசனத்தில் அமர முடியாமல், கால்களைக் கழட்டி நீட்டச் செய்கிறது. பத்மாசனம் வரும் வரைக்கும் பத்மாசனத்துடன் மத்ச்யாசனத்தைப் பழக முயன்று, வலி, முயற்சி எல்லாம் கொண்ட பிறகு, பத்மாசன மின்றி மத்ச்யாசனத்தைச் செய்யலாம். கால்களைப் பத்மாசனம் போடுவதற்கு பதிலாகச் சாதாரணமாய் உட்காரும் பொழுது மடித்துக் கொள்வது போல் மடித்துக் கொள்ளவும். பின் மத்ச்யாசனம் செய்யவும். இச் சுலபமான வழியையே மேல் கொண்டால் சரியான மத்ச்யாசனம் வராது. நாள் சிறிதில் இதைக் கைவிட்டு சரியான முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

இவ் வாசனத்தில் தான் சென்ற அத்தியாயத்தில் கூரியபடி நீண்டு ஓங்கிய சுவாசம் ஏற்படும். மார்பையும் விலாவையும் நன்றாய் அகட்டிக் காற்றை உள்ளிழுக்கலாம். இதற்குச் சௌகரியம் அளிப்பதற்கு இவ் வாசனத்தின் அமைப்பு தான் காரணம். நுரை ஜோப்பில் கை ஈரலின் சந்து பொந்துகளிளெல்லாம் காற்று தேடி நுழைந்து, அதனுள் அடங்கிய பிராண வாயுவால் பூச்சிகள் தங்காமல் தடுக்கப் பட்டு, புகுந்த பூச்சிகளும் கொல்லப் படுகின்றன. குறுகி குறுகிக் குறிச்சியிலும் மேஜையண்டையிலும், பெட்டி யண்டையிலும் உட்காருகிறோம். நடக்கும் பொழுது, முதுகெலும்பு கீரைத்தண்டு போல் வளைந்து, முன் கோணி விடுகிறது. இந்த நாகரீகக் காலர் சொக்காய் வந்த பிறகு, தொந்தரவு மேலிட்டிருக்கிறது. வெள்ளைக்காரனிடமிருந்து பிடிவாதமும் தேகப் பயிற்சியும் வரா

விட்டாலும், அவனைப் போல் சராய் ஜோப்புக்களில் கைகளைப் போட்டு, கால்களை அகட்டி நடந்து அவனுக்கில்லாத கூனலையும் ஏற்கச் செய் கிறது. சுதந்திரம் பெற்ற மேல் நாட்டான் கைகளுக்கு வேலையின் மையால் பாக்கெட்டுகளில் கைகளைப் போட்டுக் கொள்ளலாம். நம்மைப் போன்ற மக்களின் கைகள் தேச சேவைக்காக வெளியிலல்லவோ இருக்க வேண்டும்; அவர்கள் நாட்டில் குளிர் அதிகம். அதற்காகக் கைகளைப் பனியிலிருந்து காப்பாற்ற உள்ளே வைத்துக் கொள்ளுகிறார் கள். நம் உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் கைகள் காற்றில் அல்லவா உலாவ வேண்டும்?

நிமிர்ந்து நட

கைகளை நன்றாய் வீசி, நிமிர்ந்து நடக்க வேண்டும். சராய்ப் பைகளில் கை போட்டுக் கொள்ளும் நம் மனிதர்களுக்குக் கூன் எங்கே எங்கே என்று காத்திருக்கிறது. முதுகு வளையவே, நுரை ஈரலின் விஸ்தீரணம் குறுக்க மடைகிறது. பல மூலைகள் காற்றைப் பெறுவதே இல்லை. ஆகாயத்தில் உலாவும் பூச்சிகள் உட்புகுந்தால் நல்ல அரண்மனையை நுரை ஈரலில் கட்டி, சரீரம் சுடுகாட்டிற்குப் போகும் வரையில் ஆனந்தமாய், அமோகமாய், கோடிக் கணக்காய்ப் பெருகி அரசாட்சி புரி கின்றன. மத்ச்யாசனம் இக்கூன் வாய்ந்த முதுகைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஒழித்து நுரை ஈரலுக்குப் பலம் கொடுத்து, வாழ்வை மேன்மை யடையச் செய்கிறது. கூன் பழக்கம் பொல்லாப்பழக்கம். ஒவ்வொரு வினாடியும் திருத்திக் கொண்டிருந்தால் தான் ஒழியும். அதிலும் பெரும் தொந்தி படைத்தவர்கள் மிகவும் உஷாராயிருக்க வேண்டும்!

இந்த ஆசனத்திலும் தைராய்டுக்குப் பலனுண்டு. ஒன்றாய் மேல் வளைந்த சரீரத்தையும் கீழே தாழ்த்திய கழுத்தையும் பார்த்தால் அயோர்ட்டா என்ற பெரிய ரத்தாசயத்திலிருந்து தைராய்டுக்கு அதிக ரத்தம் இழுக்கப்படுமென்று நன்றாய் விளங்கும். தைராய்டை விழிக்கச் செய்து அதை ஆளும் நரம்புகள் புது ஆரோக்கிய வீர்யம் பெறுகின்றன. சர்வாங்காசனத்தில் முன்னால் வளைக்கப்பட்டு, மத்ச்யாசனத்தில் பின்னால் வளைக்கப்பட்டு, உயிர்ப்பிக்கப் படுகின்றன. கழுத்துச் சதைகளும் முன்னும் பின்னுமாய் இழுக்கப்பட்டு உபயோகப்படுவதால் அதிக ரத்தம் பெற்றுப் பலப்படுகின்றன. குஸ்தி செய்பவர்களுக்கு அவ்வாசனம் மூலம் கழுத்திற்கு அதிக பலம் ஏற்படுகிறது.

அத்தியாயம் 13

மூளையின் அபார வேலை

“உன் மண்டையில் மூளை இருக்கிறதா?” என்று சில சமயங்களில் கேட்க ஆத்திரம் ஏற்படும். சுய புத்தியை அற்றவனைக் கோபித்துப் பேசும் கேள்வியாக இருந்தபோதிலும், மற்றொரு விதத்தில் ஆராயும்பொழுது அநேக மனிதர்கள் மண்டையில் மூளை என்ற பொருள் ஒன்றிருப்பதை மறந்துவிடுகிறார்கள் என்றே கூற வேண்டும். சாப்பிடும் பொழுதும், விளையாடும் பொழுதும் சண்டை போடும் பொழுதும், சந்தோஷப்படும் பொழுதும், வேலை செய்யும் பொழுதும், அந்தந்த அங்கங்களைச் சர்வ சாதாரணமாய் ஆலோசனை யாதொன்றுமில்லாமல் உபயோகப்படுத்தி, அவை இயற்கையாய்க் கொண்ட தொழிலென்று அனுபவிக்கிறோம். உண்மையில் இவையெல்லாம் சொன்னபடி ஆடும் வெளிக் கருவிகளென்றும், சுதந்திர மற்றவையென்றும் யார் சிந்திக்கிறார்கள்?

வேலை செய்யத் தூண்டுவதும் அதிகம் செய்த பிறகு களைப்பைக் கொடுப்பதும் மூளை. கையில் எடுத்த அன்னம் மூக்கில் போடப்படாமல் நேராக வாயில் கொண்டு சேர்க்கச் சக்தி கொடுப்பது மூளை. அடிமேல் அடி வைத்துத் தெருவில் நடக்கும் பொழுது, வீதி ஆகாசத்தை நோக்கியிருக்கிறதென்று கால்களை வைத்து அடித்து விழாமல் சரி செய்வது மூளை. மனிதன் தூங்கும் பொழுதும், உணவை ஜீர்ணித்துச் சக்தியைக் காப்பாற்ற வேலை செய்வது மூளை. நமது கட்டளைக்கு எதிர்பாராமல் சமயோசிதம் போல் ஹிருதயத்தை அடிக்கச் செய்து, நுரை ஈரல்களை விரித்து, குவியச் செய்து, வாழ்வை நடத்தி வைப்பது மூளை. கல்விக் களஞ்சியத்தைக் கொடுத்து, பகுத்தறிவை விருத்தி செய்து, மறதிக்கும் நினைப்பிற்கும் மூல காரணமாயுள்ளது மூளை. சுக போகங்களை ருசிக்கச் செய்வது மூளை. வாழ்விற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், அறிவிற்கும், அநுபவத்திற்கும் காரண பூதமாயுள்ள மூளையே போற்றத் தக்கது.

உலகத்தில் கேட்டவுடனே கொடுப்பவனையாவது, கேட்காமலே கொடுத்துக் கொண்டிருப்பவனை யாவது, அதிகம் பொருட் படுத்துவதுமில்லை, நினைப்பது மில்லை. ஒரு காரியத்திற்கு ஒன்பது தரம் நடக்க வைத்து, எச்சில் கையால் காக்கை ஓட்ட இருநூறு பிரசங்கங்களை எதிர்

பார்ப்பவனைத்தான் ஜனங்கள் அதிகமாக நினைத்து, "கொடுத்து விட்டான்; செய்து விட்டான்" என்று ஆடம்பரத்துடன் வெளியிட்டுக் கொண்டாடுவது உண்டு. அதே போல நம் மூளையானது, நம் கோருதலையும், தூண்டுதலையும் எதிர் பாராமல், அப்போதைக் கப்போது சமயத்திற்குத் தக்கபடி கர்மயோகி போல், உழைத்து வருவதால் ஜனங்கள் அதை மறந்து கெட்ட பழக்க வழக்கங்களால் அதற்கிடும் தீங்குகளையும் ஆலோசிப்பதில்லை. கையில் உணர்ச்சியற்றுப் போனாலும், ஒரு பக்க மிழந்து விட்டாலும் 'கை, கை' என்று கத்துவது வழக்கமே ஒழிய அதை அடக்கும் மூளைக்கு என்ன தீங்கு வந்து விட்டதென்று ஆராய்ச்சி செய்வதே இல்லை. உத்தம நண்பனே மூளை! ஆத்மாவிற்கும், ஜட சரீரத்திற்கும், பலமாயுள்ளவன் மூளை! மூலப் பொருளாய் விளங்குபவனே இவன்! இவனைக் கவனியுங்கள்! இவன் வேலையைச் சிந்தியுங்கள். இவனுடைய ஆரோக்கியமும், அதற்குத் தகுந்த சாதனைகளின் முக்கியமும், உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் விளங்கும்.

மூளையின் வேலையைப் பல விதமாய் ஒப்பிட்டறிய வேண்டும். டெலிபோன் தலைமை ஆபீசை (Telephone Exchange) வாசகர்கள் அறிவார்கள். பல இடங்களிலிருந்து கூப்பாடுகள் வருகின்றன.

மூளை—டெலி போன் ஆபீஸ்

நெருப்புப் பிடித்து விட்டது என்ற செய்தி வந்தால் நெருப்பணைக்கும் ஆபீஸுக்கு அனுப்பப் படுகிறது. கலகம் என்ற செய்தி வந்தால் உடனே போலீஸ் தாணாவிற்கு அனுப்பப் படுகிறது. பணம் மாற்ற வேண்டுமென்றால் விஷயம் தேவையான நிதிக்கு அனுப்பப் படுகிறது. இம்மாதிரியாக அதிக வேகமாய், கண் கொட்டும் சாவகாசத்திற்குள், பல இந்திரியங்களிலிருந்தும் பல அங்கங்களிலிருந்தும் வரும் விஷயங்களை எங்கெங்கு தெரிவித்து எம்மாதிரி பிரதி காரியங்களைச் செய்ய வேண்டுமோ அம்மாதிரி செய்து வைப்பது மூளை. அதிவேகமாய்ப் பறந்து வரும் பூச்சி, கண் அருகில் வந்து விட்டதென்றால், செய்தி மூளைக்கு வந்த தட்சணம் இமையை ஆளும் நரம்புக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டு, அது மூடி, கண் அபாயத்தினின்றும் காப்பாற்றப்படுகிறது.

மற்றொரு விதமான வேலையும் செய்கிறது. அதுவும் அற்புதமான குணமே. பெரிய தலைமைத் தபாலாபீஸில் என்ன நடக்கிறதென்று நீங்கள் அறிவீர்கள். மணியார்டர், ரிஜிஸ்டர், பார்சல், கடிதங்கள் என்று பலவிதமாய்ப் பிரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இதற்கு ஒரு பகுதி கப்பலேறிப் போகும் தபால், ஆகாய விமானத்தில் போகும் தபால் என்ற பகுதிகள். பின்னும், கணக்கில்லாத ஊர்களுக்குச் செல்லும் உள்நாட்டுத் தபால்கள், அணி அணியாக வகுக்கப்பட்டு ஆங்காங்கு அனுப்பப்

படுகின்றன. இதற் கொப்பவே மூளையிலும் பல விஷயங்களுக்குப் பல ஸ்தலங்களும், ஆபீஸ்களும், ஏற்பட்டிருக்கின்றன. எவ்வளவோ அறைகள் எந்தெந்த விஷயங்களுக்கோ, ஒன்ருேடொன்று ஒத்துழைத்து வேலை செய்ய அமைக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

ஹிருதயம், நுரை ஈரல், ரத்தாசயங்கள், இவற்றை ஆள ஒரு கிளை ஆபீஸ். ஜீர்ணம், மலப்போக்கு, நீர்ப்போக்கு, சாரம் கிரஹிக்க இவற்றிற்கும் இவற்றிற்குக் காரணக் கருவிகளை ஆளவும் ஒரு ஆபீஸ். வாஸனை, ருசி, பார்வை, இவற்றைக் குறிக்க ஸ்தலமொன்று. அங்கங்களை மடக்க, நீட்ட, சுருக்க சங்கமம் வேறு. கோபம், சந்தோஷம், துக்கம், மோஹம், நினைப்பு, புத்தி இவற்றிற்கெல்லாம் தனித்தனி ஆபீஸ்கள். இம்மாதிரி வாழ்விற்கேற்ற அனுபவங்களைக் கை கூட்டிச் செலுத்த ஒவ்வொரு சக்திக்கும் ஒரு தொகுதி ஆபீஸாக மூளையில் அமைக்கப்பட்டு மஹா மாயமாய் வேலைகள் நடந்து வருகின்றன.

இவ்வளவு வேலைகளும் ஆரோக்கிய நிலையில் தான் சரிவர நடக்கும் மூளை ஆரோக்கியம் இழந்தால் எல்லா அங்கங்களும், எல்லா மானிட சேஷ்டைகளும், ஹானி யடையும். மூளையின் எப்பக்கம் கெடுகிறதோ அது அடக்கியாளும் அங்கங்கள் யாவும் தீங்குபடும்.

மூளை பாட்டரி மூளையின் நிலை எவ்வளவு தாழ்மைப் படுகிறதோ. அதற்குத் தக்கவாறு மற்ற அங்கங்கள், நரம்புகள், நாடிகள், மழுங்கும். மூளையைப் பற்றித் தெரியா விட்டாலும், மோட்டார் காரைப் பற்றி நன்ருய்ப் பலருக்குத் தெரியும். அதில் விளக்கு ஏற்றுவதற்குப் பாட்டரி (Battery) என்று ஒன்று உண்டு. அது தான் மின்சாரப் பொக்கிஷம். அதில் எவ்வளவு சக்தி நிரம்பி யிருக்கிறதோ, அவ்வளவு மோட்டார் விளக்கும், கண்ணைக் கூசும்படி உன்னதமாய்ப் பிரகாசத்துடன் எரியும். ஓய்ந்து போன மின்சாரக் களஞ்சியம் குறைந்த பாட்டரியின் விளக்கு எவ்வாறு எரிகிறதென்று பார்த்திருக்கிறீர்கள் அல்லவா? தணல் போல் சிகப்பு நிறம் வாய்ந்து, இருக்கட்டுமா போகட்டுமா என அழும்.

சரீர மோட்டார் காருக்குள்ளிருக்கும் பாட்டரி தான் மூளை. ஆரோக்கியக் கரெண்ட் (Current) இப் பாட்டரியில் நிரம்பி யிருக்கும் பொழுது தான் நரம்புகளென்ற எலெக்ட்ரிக் கம்பிகள் மூலம் ஆண்டு காப்பாற்றுகிறது. வாழ்வென்ற விளக்கு பிரகாசத்துடன் ஆச்சரியகரமாய் ஜொலிக்கிறது. சக்தி குன்றினும், உயிர் நிலையின் வெளிச்சம் மங்கிக் கொண்டே வரும். இப்பொழுது வரும் மோட்டாருக் கெல்லாம் புறப்படவும்,

இன்ஜின் ஓடவும் இப்பாட்டரி நன்றாயிருந்தால் தான் முடியும். போதுமான மின்சார சக்தி யில்லா விட்டால் மோட்டாரை மாடு கட்டித்தான் இழுக்க வேண்டும். அதே போல மூளை பாட்டரி ஒரு நிதானத்திற்குக் கீழ் இறங்கி விட்டால் மானிட மோட்டாரை மூங்கிலில் வைத்து, நான்கு பேரால் கடைசியாய் நகர்த்த வேண்டுமே யொழிய வேறு வழியில்லை. மனிதன் செய்த பாட்டரி கெட்டால் கம்பெனியிலிருந்து வேறு வாங்கலாம். மோட்டார் ஓடும். ஆனால் ஆண்டவன் அளித்த மூளை பாட்டரி முழுவதும் கெட்டால் வேறு கிடைக்காது. சரீர மோட்டாரை உடைத்து, தகன மென்ற இரும்பு ஆலையில் தான் உருக்கி விடவேண்டும்.

சரீர மோட்டார்கார்

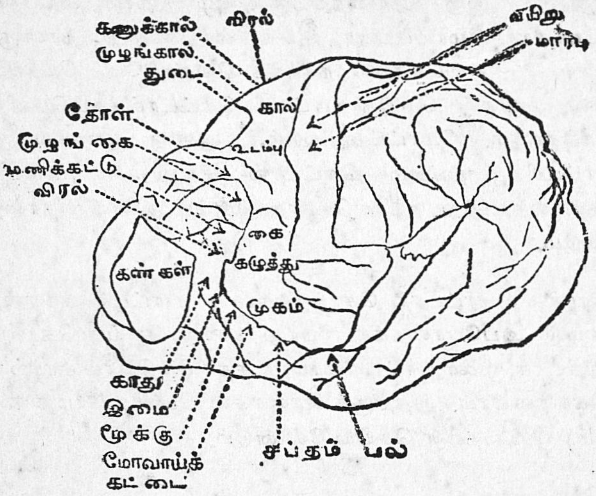
புத்தியுள்ள மோட்டார் சொந்தக்காரன் பாட்டரி கரென்ட் குறைந்து விடாமல் அப்போதைக்கப்போது சார்ஜ் செய்து கொள்ளுகிறான். அதேமாதிரியாக மூளை பாட்டரியையும் சதா சக்தியால் சார்ஜ் (Charge) செய்து கொள்ளலாம். இதற்குச் சிரஸாசன மென்ற யோக 'டைனமோ' (இயந்திரம்) மூலம் தான் செய்ய வேண்டும்.

ஓட்டும் ஸ்தானங்கள்

சரீரத்தின் ஒவ்வொரு வேலையும் மூளையால் ஆளப்படுகிறது. இதன் உண்மை சாதாரணமாய் நமக்கும் புலப்படாது. மூளையின் எப்பாகமாவது எடுத்துவிட்டாலும், கெட்டுவிட்டாலும், அப்பாகத்தால் ஆளப்பட்ட வேலைகள் நின்று, எவ்வளவு நாள் சென்ற போதிலும் குறைவு பட்டே இருக்கும். அடுத்த பக்கத்தில் காட்டி யிருக்கும் சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். மோட்டார் சென்டர்ஸ் (Motor centres) அதாவது சலனத்திற்கும் உழைப்பிற்கும் தலைமை வ்கிக்கும் பற்பல பாகங்கள் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கின்றன. இது சரீர சாஸ்திர மேதாவிகளால் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. இதைப் பார்க்கும் பொழுது, மூளை இப்பேர்ப்பட்டதா, நம் தேகத்தின் வேலை யெல்லாம் இவ்வாறு நடக்கிறது என்று ஆச்சரியம் உண்டாகாமல் இராது.

எவ்வளவோ நிபுணர்கள் எத்தனையோ நூற்றாண்டுகளாக மூளை விஷயமாக ஆராய்ச்சி செய்தும், அதைப் பற்றி நமக்குத் தெரிந்த விஷயம் பால பருவத்திலேயே இருக்கிறது. "கற்றது கைமண்ணளவு, கல்லாதது உலகளவு" என்னும் பழமொழி இவ்விஷயத்திற்கு நன்றாய் ஒக்கும். பொதுவாய், மூளையின் பல மடிப்புகளையும், பள்ளங்களையும், பாகங்களையும், இன்னின்ன வேலைக்குரியன என்று குறிப்பிடலாமானாலும், எப்பாகம் நடத்தும் வேலையானது எதன் கூட்டுறவால் ஏற்படுகிற

தென்று சொல்ல முடியாது. அதிலும் ஞாபக சக்தி, கல்வி உயர்வு, காமக்ரோதாதி ஷட்வர்க்க குணதிசயங்கள், இவற்றின் முடிவுகள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன; இதற்கு இப் பாகம் மட்டும் வேலை செய்தால்



போதுமா என்று சொல்ல முடிவதில்லை. அவிழ்க்க முடியாத சிக்கலான முடிச்சைப் 'பிரம்ம முடிச்சு' என்று சொல்வது வழக்கம். இம் மூளையும் இதன் வேலையும் ஒரு பெரிய பிரம்ம முடிச்சு விவகாரம் என்று சொல்லலாம்.

ஆனால் நாம் அறிய வேண்டிய சில விஷயங்கள் மட்டும் மேல் தூக்காய் நிற்கின்றன. இம் மூளை உயிர் தரிக்கவும், வேலை செய்யவும் இதற்கு ஆகாரம் வேண்டும். இதில் அடங்கிய அணுக்கள் புதுமை கொள்ளப் பிராண வாயு வேண்டும். உணவுக்காக வடையையாவது, ஜிலேபியையாவது மூளைக்குள் திணிக்க முடியாது. பிராண வாயுவை, மண்டை ஓட்டைத் தொளை செய்து உள்ளே செலுத்த முடியாது. இவ்விரண்டும் ரத்தத்தின் மூலமாய், ரத்தோட்டத்தின் இயக்கத்தால் தான் அளிக்கப்பட வேண்டும். ரத்தோட்டம் கொஞ்சம் தடங்கல் அடையுமேயாயின் பிராண வாயு இன்மையால் நரம்புகள் யாவும் இழிவடைந்து உணர்ச்சி இழக்கும்.

பிராண வாயு

ரத்த நாடிகள் மிகப் பொடியதாய்க் கணக்கின்றி மிகச்சிறியதாய்ப் பின்னி மூளையை ஊடுருவிப் பரவி யிருக்கின்றன. இந்தச் சுத்த

ரத்தக் குழாய்கள், ஹிருதயத் துடிப்பு ஒவ்வொன்றிற்கும் பருத்து அசுத்த ரத்தக் குழாய்களை நசுக்கி அசுத்த ரத்தத்தை வெளியேற்று கின்றன. மிகச் சிறிய சுத்த ரத்தக் குழாய் எதாவது அடைத்து விடுமாயின் அதைச் சார்ந்த மூளை பாகம் அழுகி உயிரிழக்கும். ஒரு சிறிய பாகம் தானே, மற்ற பாகங்கள் மிகுதி யிருக்கின்றனவே என்று சும்மா இருப்பதற்கில்லை. பரந்த சரீரத்தை எவ்வளவோ கூறு பிரித்து அதன் அபரிமிதமான பலவித வேலைகளையும் பிரித்து ஒவ்வொன்றிற்கும் அதிகார ஆபீஸாய் அடைக்கப் பட்டுள்ளது மூளை. அது கிஞ்சித்தேனும் கெடுமானல் வாழ்நாள் அம்மட்டிற்குக் கெட்டுத் துன்பத்தை விளைவிக்கும். எனவே அடைக்கப்பட்டு ஓட்டமற்ற ரத்தக் குழாயால் எவ்வளவோ அபாயங்கள் ஏற்படும். இப்படி ஏற்படுவதற்கெல்லாம் நூதனமான வியாதிப் பெயர்கள் கொடுத்து அழைக்கிறார்கள்.

எந்த இடத்தில் ரத்தோட்டம் நின்றாலும் இம்மூளையில் மட்டும் ரத்த சஞ்சாரம் சாதாரணமாய் நடந்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். பூமியின் ஆகர்ஷண சக்திதான் ஒரு பெரிய சத்துரு. ஆரோக்கியமான நிலையில் இந்த சத்துருவை ஜயித்து வேலை செய்வதற்கு இயற்கை அமைப்பு இருக்கின்றது. எவ்வளவு ரத்தம் சரீரத்தில் குன்றினாலும் ஹிருதயம் எவ்வளவு பலஹீனம் அடைந்திருந்தாலும் மூளைக்கு ரத்தம் சென்றே தீர வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஸ்மரணை இழப்பது நிச்சயம். ஆரோக்கியம் குன்றக் குன்ற ஹிருதயத்தின் பலம் குறையக் குறைய ரத்தத்தின் பெருக்கம் ஒடுங்க ஒடுங்க பூமி சக்தி பலப்பட்டு மூளையில் உலாவும் ரத்தப் பெருக்கை இக்கதிக்குத் தக்கவாறு குறைத்து, சர்வ வேலைகளையும் க்ஷீணிக்கச் செய்கிறது. அடைபட்டக் குழாய்கள் அதிகரிக்கின்றன. மதி மயங்குகிறது; அங்கங்கள் தடுமாறுகின்றன; உன்னத குணங்கள் ஒடுங்க, ஜன்மம் வீணாகின்றது. பக்ஷபாதம் ஏற்படுகின்றது. முதுமை மேலிட்டு, பார்வையும் குறைகிறது.

ரத்த சஞ்சாரம்

பல நாள் நோய் மேலிட்டுப் படுக்கையிலேயே ஒருவன் பலஹீனமடைந்து இருக்கலாம். அதிசய சம்பவத்தைக் கேட்டவுடனேயோ அல்லது தன் ஒடுங்கிய-நிலையை மறந்தோ திடீரென்று சாய்ந்த நிலையிலிருந்து நிற்க எழுந்திருக்கிறான். நின்றவுடனேயே தள்ளாடிக் கீழே விழுகிறான். சில சமயங்களில் ஸ்மரணை தப்பிப் போகும். இப்படி ஏற்படுவதற்குக் காரணம் மிகத் தெளிவானதே. சென்ற அத்தியாயத்தில் கண்டமாதிரி, மூளையில், சரீரத்தின் நேர் சலனத்திற்குக் காரணமான பாகம் ஒன்றிருக்கிறது. நிற்கும் பொழுதும் நடக்கும் பொழுதும்,

இப்பாகம் அதிக ரத்தம் இழுத்துப் பிரயோகித்து, தவருமல், விழாமல் நிற்கவும் நடத்தவும் ஒத்துழைக்கிறது. நெடுநாள் வியாதியால் நொந்த மனிதன் சரீரத்தில், ரத்தம் கம்மியாகவும், ஹிருதயம் பலஹீனமடைந்தும் இருக்கிறது. இந்நிலையில் திடீரென்று எழுந்திருந்தால் உடனே அதற்குறிய ரத்தப் பாய்ச்சல் இப் பாகத்திற்கு ஏற்படாததால் அப்பாகம் வேலை செய்யத் தவறுகிறது. ரத்தத்தால் ஏற்படும் பிராண வாயுவின் பலன் இல்லாமற் போக நிலை தவறிக் கீழே சாய்கிருன். முக்கியமாய் இந்த ரத்தோட்ட மந்திரத்தைக் கையாண்டதே சிரஸாசனம்.

பழகும் வகை

அரை அங்குலம் அல்லது முக்கால் அங்குலம் கெட்டியுள்ள விரிப்பைப் பரப்பி அதன் முன் முழங்கால் மண்டியிட்டு அமரவும். பின் இரு கை விரல்களையும் கோத்துச் சமமான விரிப்பில் சித்திரத்தில் காட்டியபடி கைகளை அமர்த்தவும். கூடிய விரல்கள் நெட்டுக் குத்தலாய் நிற்க அவை தலையின் பின் பக்கம் உரசிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சரீரம் பின்னுல் சாயாமலும் தடுக்க வேண்டும்.

பிருஷ்ட பாகத்தைக் குதியங் கால்களிலிருந்து உயரக் கிளப்பி, முதுகை உயர்த்தித் தலையிலிருந்து நெட்டக்குத்தலாய் நிற்கச் செய்து, கால்களை முகத்தை நோக்கி மெல்ல இழுக்கவும். பாரமானது முதுகுப் பக்கம் போடப் போட, கால்கள் கீழிருந்து மடித்தவாறே கிளம்ப சாத்தியப்படும். கிளம்பியவுடன் மடித்த துடைகளை ஆகாயத்தை நோக்கி விரிக்கவும். முழங்காலி லிருந்து கீழூன்றிய சிரம் வரைக்கும் ஒரே நீட்டமா யிருக்கும். ஆனல் முழங்கால்கள் பின் பக்கம் மடிந்து தொங்கியவாறே இருக்கும்.

இந் நிலைக்கு வந்த பிறகு பாதங்களை உயர்த்தி, முழங்கால் மடிப்பை விரித்து அகட்டி, சித்திரத்தில் காட்டியவாறு நீண்ட தலைகீழ் நிலைக்கு வரவும்.

மூச்சைத் தாராளமாய் விடவும், இழுக்கவும் செய்ய வேண்டும். ஸ்வாச பந்தனம் செய்யக்கூடாது.

சில வருஷங்களுக்கு முன் சித்திர வாரப் பத்திரிகைகளிலும், மாதாந்திரப் பத்திரிகைகளிலும் ஓர் அதிசய விஷயம் பிரசுரிக்கப் பட்டிருந்தது. மேல் நாட்டில் ஒருவர் ஒரே காலத்தில் மூளையினுல் பல

விதமான வேலைகளைச் செய்வதை அத்தாக்ஷியுடன் வர்ணிக்கப்பட்டிருந்தது. ஒருவர் ரஷ்யாவின் ஜனத்தொகை என்ன என்று கேட்பார்; பின்னொருவர், ஆறு ஸ்தான எண்ணை, இன்னொரு ஆறு ஸ்தான எண்ணால் பெருக்கினால் எவ்வளவென்று கேட்பார்; இன்னுமொருவர் உலக சரித்திரத்தில் நடந்த முக்கிய விஷயங்களின் தேதிகளைக் கேட்பார்; இம்மாதிரி பத்து, அல்லது பன்னிரண்டு ஜனங்கள் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமற்ற, கடின கேள்விகளைக் கேட்க, இவர் அவற்றிற்குப் பதிலைப் போர்டில் எழுதியும், வாயால் உரைத்தும், வருவதுடன் இடை விடாது கதையும் சொல்லிக் கொண்டிருப்பார். அஷ்டாவதானம் சதாவதானம் என்று நாமும் கேள்விப் பட்டிருக்கிறோம். இதை ருஜுவாக்கிக் கலியுக ஜனங்களுக்குக் காண்பித்து வந்தார். இவர் இவ்வாறு பதிலளிக்கும் காட்சியைப் போட்டோ படம் பிடித்து போட்டிருந்தார்கள் அதில் எவ்வாறு காணப்பட்டிருந்தார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

அஷ்டாவ தானம்

தலைகீழாய்த் தொங்கிக் கொண்டிருந்தார். கால்கள் மேலே வளையங்களில் கட்டப் பட்டு, சிரம் அந்தரத்தில் வௌவாலைப் போல் தொங்க, கைகளால் போர்டில் எழுதிக் கொண்டிருந்தார். அஷ்டாவதானத்தைப் பற்றி ஆச்சரியப் பட்டதைக் காட்டிலும் தலை கீழாகத் தொங்குவதின் காரணத்தை யாவரும் கேட்க ஆரம்பித்தார்கள். பத்துப் பதினைந்து காரியங்கள் ஒரே காலத்தில் மூளை செய்வதால் இங்கிலையில், அவ் வேலைக்குத் தேவையான ரத்தம் மூளைக்குக் கிடைக்கிறது. மூளையும் தீவிரமாய்த் தப்பின்றி வேலை செய்கிறதென்று பதிலுரைத்ததையும் பத்திராதிபர்கள் எழுதியிருந்தார்கள்.

இதன் உண்மை யோக சாஸ்திரத்தால் சிருஷ்டிக்கப் பட்ட சிரஸாசனத்திலிருந்து நன்கு விளங்கும். இத் தலை கீழ் ஸ்தானத்தில் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் அதிக ரத்தம் மூளைக்கு இழுக்கப் படுகிறது. படிப்பிலும், சிந்தனையிலும் அதிக உழைக்கப்பட்ட இம் மூளையானது தனக்குப் போதுமான ரத்தத்தை இவ்வாசனத்தால் பெறுகிறது. களைப்பு நீங்கி, திரும்ப வேலைக்குச் சித்தமாயிருக்கிறது. அதிகம் மூளையைச் சிரமப்படுத்த, அதற்கும் போதுமான ரத்தம் செல்லாமல், மூளை கலங்கவோ இன்னும் பல நோய்கள் வரவோ பிரமேயம் ஏற்படுவதில்லை. சாதகர்களுக்கு ஆரோக்கியமும் வெற்றியும் கை கலந்து வர வேண்டு மென்றால் மாணாக்கர்கள், சாஸ்திர நிபுணர்கள், வேதாந்திகள், தர்க்கவாதிகள், ராஜீயத் தலைவர்கள், தளகர்த்தர்கள், பத்திராதிபர்கள், கட்டுரையாளர்கள், கவிகள் இவர்கள் எல்லோரும் முக்கியமாக இவ்வாசனத்தைத் தினசரி அப்பியசிக்க வேண்டும்.

படித்ததெல்லாம் பரீட்சைக் காலங்களில் மறந்து போகாது. ஆராய்ச்சிக்கு உத்தரங்களும், வழிகளும், உடனுக்குடனே தோன்றிக் கொண்டே யிருக்கும். வேத ரகஸ்யங்களை எளிதில் அறியலாம். தர்க்கத்தில் வெல்ல, வார்த்தை-பாணங்கள் கணக்கின்றிச் சொரியலாம்.

அறிவின் அபிவிருத்தி

பெரிய ராஜ்யபாரங்களைத் தாங்கலாம்; பச்சை மிளகாயில் எவ்வளவு வைடமின் (Vitamin) இருக்கிறதென்று குதர்க்கம் பேசவும் உத்ஸாகம் மிஞ்சும்! ஸ்வரத்திற்கு மேல் ஸ்வரம் போடவும், வரகவியென்று பெயரெடுக்கவும், இன்னும் எடுத்த காரியங்களை யெல்லாம் சரிவர ஊக்கத்துடன் முடிக்கவும் சாதுர்யமும் கிட்டும். நிரட்சர குட்சியான முட்டாளென்று பெயரெடுப்பவனைத் திட்டுவதில் என்ன பிரயோஜனம்? அவனுக்குத் தினமும் சிரஸாசனமும், பின் கல்வி முயற்சியும் ஏற்பட்டால் அவன் படிப்பாளியாக ஆவதில் ஐயமில்லை.

மூளையைப் பாட்டரியாகக் கொண்டால், சிரஸாசனம் டைனமோ (மின்சார யந்திரம்) என்று முன்னமேயே கூறியுள்ளோம். நரம்புகளுக்கு ஏற்படும் களைப்பெல்லாம் மூளையைத் தாக்குகிறது. நரம்பு சக்தியே பிராண ப்ரதானம். மூளை தான் வேர். இவ்வேருக்குப் போகும் சாரம் தான் நரம்புகள். அந்த சாரம் மரத்தில் பரவி ஓங்கி வளரச் செய்து பலனை அளிக்கிறது. இவ்வேரை மறந்து விட்டு, இலைகளுக்கு உரத்தை வைத்துக் கட்டி, செடி வளர்ந்ததைக் கண்டிருக்கிறீர்களா? இவ்வேருக்கு ஊற்றும் ரத்தப் பாய்ச்சலால் தான் சக்தி ஓங்கி, நரம்புகளில் பரவி, வாழ்க்கை மரத்தை உன்னதப் படுத்துகிறது. ஆரோக்கியப் பொருளுக்கு ஆதி மூலமான இம் மூளையைச் சிரஸாசன மூலம் ரத்தப் பெருக்கால் தாக்கினால் தான் மற்ற அங்கங்கள் நோயின்றி வளரும்.

எல்லா நரம்பு வியாதிகளுக்கும் (All nervous disorders including Neuralgia, Nervous exhaustion, Hysteria, Neurasthania, Melancholia etc.,) சிரஸாசனம் நன்மையை அளிக்கும்.

நரம்பு வியாதிக்கு நமன்

பயித்திய ஆஸ்பத்திரியில் ஏதேதோ செய்கிறார்களே; இச் சிரஸாசனத்தையும் சர்வாங்காசனத்தையும் பிரயோகித்தால் மேன்மையான குணங்கள் ஏற்படுமே. புத்திமான்களாகிய வைத்திய நிபுணர்கள் இதைக் கவனிப்பார்களா?

இன்னும் காரணமின்றி, சில ஸ்திரீ, புருஷர்கள், திருடர்களாகவும், மோசக்காரர்களாகவும், சூதாடிகளாகவும் ஆகிறார்கள். அப்படித் திருடுபவர்கள் பணக்காரர்கள், குறை யற்றவர்கள்; ஏன் திருடுகிறார்கள் என்று இவர்களுக்கே புரியாது. இவர்களைச் சிறைக்கு

நல்லவர் களாக்கும்!

அனுப்பி, புதிய கொடிய பழக்கங்கள் கற்கும்படி விடுவதில் பிரயோஜனமில்லை. எவ்வளவு நாள் சிறை வைத்தாலும் குணம் மாருது. நல்லவார்த்தையால் இவர்களைக் கேட்டால் பதில் தெரியாமல் விழிப்பார்கள். காம வெறி காரணமின்றிக் கொழுந்து விட, விபசாரப் படுகுழியில் விழுவார்கள்; அல்லது வாழ்க்கைத் துணையை இடை விடாது தொந்தரவு செய்து கொண்டே இருப்பார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணம் கெட்டுப் போன, குழலற்ற கோளங்கள் தான் (Ductless glands). இதன் உண்மை மேல் நாட்டில் நன்ருய் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு வருகிறது. சிறைச்சாலைக்கு அனுப்புவதற்குப் பதிலாக வைத்திய சாலைக்கும், சரீரப் பயிற்சி சாலைக்கும், கொடும் குணம் வாய்ந்தவர்கள் அனுப்பப்பட்டு, பின் குணமடைந்து சுகமாய் வாழ்ந்து வருகிருர்கள். அவர்கள் இது விஷயமாய்க் கையாளும் முறைகள் (சாதனைகள்) பூர்ணமானவை யல்ல அதிக குணமானவையு மல்ல. இந்த குழலற்ற கோளங்களைச் சக்கரவர்த்தி போல் ஆண்டு வரும் சிரஸாசன—சர்வாங்காசனங்கள் லக்ஷக் கணக்கான வருஷங்களாய் இந்தியாவில் நம் முன்னோர்கள் மூலம் பிரசித்தம் அடைந்திருக்கின்றனவே! உணவின்றித் தவிக்கும் ஏலைழகள் இருக்க, அமெரிக்காவில் ஆயிரம் ஆயிரம் டன்களாய்க் கோதுமையைச் சமுத்திரத்தில் கொட்டியும் எரித்தும் பாழாக்கியது போல், நம்மிந்தியர்கள் இக் காமதேனுவாகிய ஆசனங்களை நோயுண்டவர்களுக்கு வழங்காமல், அறியாமைச் சமுத்திரத்திலும், அடிமை புத்தியாகிற தீயிலும் பாழாக்குகிருர்களே!

குழலற்ற சதைக் கோளத்தின் சங்கத்தைச் சார்ந்த இரண்டு அங்கங்கள் மூளையில் அமைந்துள்ளன. அவற்றின் பெயர் பினியல் பாடி (Pineal body), பிட்யூடரி கிளாண்டு (Pituitary gland). பினியல்

மூளையில் குழலற்ற கோளம்

பாடி, சிறு மூளைக்கு மேல் அமைந்திருக்கிறது. பிட்யூடரி கிளாண்டு அடி மூளையில் அமர்ந்திருக்கிறது. இது ஒரு பாகமாய் ஒட்டப்பட்டு அநேக பொடி ரத்தக் குழாய்களால் ஊடுருவப்பட்டு அமைந்திருக்கிறது. இதன் வேலைக்கும் தைராய்டுக்கும் மிகவும் சம்மந்த முண்டு. இதைப் பூராவாக எடுத்து விட்டால், வளர்த்தி அப்படியே நின்று விடும். ஆண் பெண் இயற்கை அம்சங்கள் ஒடுங்கும். இது நிலை தவறி வேலை செய்தால், கைகால் எலும்புகள், கணக்கின்றி வளர்ந்து, ஏழடி எட்டடி ராக்ஷஸ உருவங்கள் ஏற்படும். சிறு நீர்ப் போக்குக்கும், சிறு நீர் வியாதிக்கும், இச் சதைக் கோளத்திற்கும் சம்பந்த முண்டு. இவ்விரண்டு கோளங்களையும் நிலை தவருமல் வேலை செய்ய வைத்து இவற்றிலுள்ள குறைகளை நீக்கி, ஆரோக்கியத்தை

அளிப்பது சிரஸாசனம். எலும்பு வளராமல் மிகக் குள்ளமா யிருப்பவர் களுக்கு பிட்யூடரி மூலம் பலனைக் கொடுத்து எலும்புக்குப் பலத்தையும் வளர்த்தியையும் கொடுக்கும். பதினெட்டு, இருபது வயதாகியும் புஷ்பவதி யாகாமலிருக்கும் பெண்களுக்காக மந்திரவாதிக்குப் பணம் செலவழிக்கும் மனிதர்கள் அப் பெண்களுக்குச் சிரஸாசனத்தைச் சில மாதங்கள் பிரயோகித்துப் பலனை எதிர் பார்க்க வேண்டும்.

குள்ளமா யிருப்பவர்களுக்கு உயரமாய் வளர வேண்டு மென்ற ஆசை அதிகம். வளர்த்திக்குக் காரணம் என்னவென்று புலப்படாமல் பரிதபித்து ஏமாறுகிறார்கள் பலர். ஐந்து வாரத்தில் ஐம்பது பவுண்டு சதை குறையும் எனப் பிரசுரிப்பது போல், ஐம்பது நாளில் ஐந்து அங்குலம் உயரலாம் என்று தீவிரப் பிரசுரங்கள் எவ்வளவோ வெளிவருகின்றன. அந்தக் கருவிகளை வாங்கி ஆயாசப் பட்டவர்களைக் கேட்டால் பண்டைக் காலத்தில் கால் வேறு, கை வேறு, உடல் வேறாய் இழுக்கும் சித்திரவதைக் கருவிகளில் ஒன்றை புதுப்பித்து அனுப்பி விட்டனர் என்று கூறுவார்கள். இன்னும் சிலர் கட்டை விரலில் நிற்கவும், கை கால்களை முக்கி முக்கி நீட்டவும் அப்பியாசங்கள் அனுப்பப்பட்டன எனக் கூறுவார்கள். இவற்றில் உண்மைப் பலன் அளிக்கக் கூடிய மார்க்கம் கிடைப்பது துர்லபம். குட்டை, நெட்டையாக மாற வேண்டு மென்றால், யோக ஆசனங்களைத் தவிர வேறு உயர்தர சிகிச்சை கிடையவே கிடையாது என்று சொல்லலாம்.

குட்டை நெட்டையாக

இவ் விஷயத்தில் சிரஸாசனத்தின் பங்கு வெகு அதிகம். எலும் பின் வளர்த்தியே (Growth of the skeleton) உயரத்திற்குக் காரணம். எலும்பில் கால்ஷியம் பாஸ்பேட் (Phosphate) என்ற பொருள் சத்து அதிகம். இப்பொருள் உணவில் போதுமான அளவு இல்லா விட்டால், வளர்த்தி குன்றுவது மல்லாமல், எலும்பும் உறுதியின்றி சிறு அபாயத்திற் கெல்லாம் முறிந்து கொண்டே வரும். ஆராய்ச்சி மூலம், வழ வழப்பு அதிகமுள்ள காய் கறிகளில் பாஸ்பேட் அதிகம் இருக்கிறதென்று அறிகி றோம். அனுபவமும் இதற்கு ஒத்தே யிருக்கிறது. வெண்டைக்காய், சேப்பங் கிழங்கு, முருங்கைக்காய், சில கீரைகள் இவற்றில் இப் பொருள், சரீரத்தில் சேரும்படியான நிலையில் அகப்படுகிறது. இதற்காக வெண்டைக்காய், சேப்பங்கிழங்கு முழுப் பலகாரம் செய்ய வேண்டு மென்றல்ல. இக் காய் கிழங்குகளைப் பக்குவப் படுத்தித் தினம் சேர்த்துக் கொண்டால் உசிதம். பாலும் இவ்வளர்த்திக்கு ஒத்துழைக்கிறது.

இம்மாதிரி ஆகாரத்தின் கூட்டுறவு கிடைத்த பிறகு குழலற்ற சதைக் கோளங்களின் உதவியைப் பெற வேண்டும். பால் இதற்குத்

தூதன் வேலை செய்யும். பினியல் பாடி (Pineal body) பிட்யூடரி க்ளாண்டு (Pituitary gland) இரண்டும், எலும்பு வளர்த்திக்குக் காரணம். இவை சிரஸாசனத்தால் அபரிமிதமாய்ப் பலன் அடைகின்றன.

பின்னும் எலும்புகள் அமைக்கப்பட்டுள்ள சதைகள், சேர்க்கும் சதைகள் (Joints) இவை யெல்லாம் அதிக ரத்தமடைய வேண்டும். இழுக்கவும், குறுக்கவும், மடக்கவும், அமுக்கவும் படவேண்டும். எலும்புகளும் அமுக்கத்தின் (Pressure) வித்தியாசத்தால் புதுப்பிக்கப் படவேண்டும். உயரமாவதற்குரிய சிகிச்சைகளை இங்கு முழுவதும் கவனிக்க முடியாது. ஆனால் சிரஸாசனத்தின் பலன் மட்டுமே இது விஷயத்தில் முக்கியமாய்க் கவனிக்கப்படும். எலும்பிலும் முக்கியமானது முதுகெலும்பு. துடைக்கு மேல் ஏற்படும் உயரத்திற்குக் காரணம் இதுவே. இவ்வெலும்பு ஒரே எலும்பல்ல வென்றும், பல சிறிய துளையுள்ள வட்ட எலும்புகளால் விநோதமாய்ச் சதைத் தட்டைகளால் (Cartilages) சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும் பத்மாசனத்தைப் பற்றி எழுதிய அத்தியாயத்தில் விஸ்தரிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

இப்படிச் சேர்க்கப்பட்ட எலும்புத் துண்டுகளில், அமுக்கம் (Pressure) எவ்வாறு நிறுவப்பட்டிருக்கிறதென்று கவனிக்கவும். தலையைத் தாங்கியிருக்கும் முதல் எலும்பில் குறைந்த அமுக்கமும், அதற்கடுத்த கீழெலும்பில் அதிக பாரத்தின் அமுக்கமும், அதற்கும் கீழெலும்பில் இன்னும் அதிகம்—இதே மாதிரி அடிப்படையாகக் கடைசியிலிருக்கும் எலும்பானது மேல் கனம் எல்லாவற்றையும் தாங்கி அதிக அமுக்க மடைந்திருக்கிறது. இந்த நிலை சிரஸாசனத்தில் தலை கீழாக மாறி விடுகிறது. மேல் எலும்பு கீழே சென்று முழு பாரத்தைத் தாங்க, சர்வதா அமுக்க மடைந்திருந்த அடி எலும்பானது பாரம் குறைந்து சற்று இளைப்பாறிக் கொள்கிறது. முதுகு எலும்புகளில் தலை கீழ் அமுக்கம் (Reversed pressure on the vertebrae) ஏற்படுகிறது. அதே மாதிரியாக இவற்றைச் சுற்றித் தாங்கிச் சேர்த்து அமைந்துள்ள சதைகள் யாவும் இதற்குத் தக்கவாறு, கனத் தாழ்ச்சியும் ஏற்றமும் அடைகின்றன. அதிக ரத்தப் பாய்ச்சல் இப்பாகங்களுக்கு ஏற்பட்டு நரம்புகளும் அதிக வீர்ய மடைகின்றன. இத் தலை கீழ் அமுக்கத்தைத் தாங்குவதற்கான பலம், வளர்த்தி, உறுதி, எல்லா எலும்புகளுக்கும், ஏற்படுகின்றன. முதுகெலும்பு முழுவதும் பலமடைந்து வளருகின்றது.

ஆனால் எலும்பு வளர்த்தி இருபத்தைந்து, முப்பது வயதிற்கு மேல் ஏற்படுகிறது துர்லபம். காலையில் சிரஸாசனம் செய்ததும் இரவில் உயர்ந்து விட முடியாது. விசித்திர வேலைகளும், வாக்களிப்புகளும்' யோக சாஸ்திரத்தில் இல்லை. சரீர அமைப்பிற்கும், வித்தியாசங்களுக்

கும், ஆகாரம், இதர பழக்க வழக்கங்களுக்கும் தக்கவாறு மூன்று, ஆறு, அல்லது பன்னிரண்டு மாதங்களில் பலன் கிடைக்கும். இது நிச்சயம்.

மலச்சிக்கல் சத்துருவை வெல்ல, சிரஸாசனம் ஒரு சரியான போர் வீரன். பல மனிதர்களுக்குப் பல காரணங்களால் ஏற்பட்டு, வித விதமான சரீர கோரங்களை இச்சிக்கல் உண்டு பண்ணும். இதைத் தீர்ப்பதில் ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு ஆசனம் முக்கிய பலனைக் கொடுக்கும். அநேகருக்கு அசுத்தத்தின் சேஷம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ப் பெருங் குடலில் சேர்ந்து, அதை ஒரு புளி மூட்டை யாக்கி வரும் ஜுரம் அல்லது காச நோய் வரை எட்டிய பிறகு தான் பலர் விழித்துக் கொள்வது உண்டு. புளி மூட்டை கன முடையது தானே? குறுக்குக் குடலே முக்கியமாய் இப்பாரத்தைத் தாங்குகிறது.

மலச் சிக்கலும் ஒழியும்

குடல் முழுவதும், நாளாக நாளாகக் கனம் தாங்காமல் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் இழுக்கப்பட்டுத் தன் இடத்தை விட்டு விலகி கீழிறங்கித் தொங்கி விடுகிறது. வயிற்றினுள் இறுக்கம் (Intra-abdominal pressure) எப்படி க்ஷீணிக்கிறதென்று வாசகர்கள் அறிவார்கள். மேலும் கீழுமாய் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் டையாப்ரம் (Diaphragm) இப் பெருங் குடலைத் தீண்டாதானாக ஒதுக்கி விடுகிறது. உணர்ச்சியுண்டாக்கும் நரம்பு முனைகள் மழுங்குகின்றன. அமுக்கலால் உணர்ச்சி தூண்டப்படுவதில்லை. சிரஸாசன மென்ற மஹாராஜா வந்தால் தான், தீண்டாமை ஒழிந்து, டையாப்ரத்துடன் ஒட்டி, ஆரோக்கியமென்ற உரிமையைப் பெற்று, அழுக்காகிய அஞ்ஞானத்தை வெளியேற்றுகிறது.

சிரஸாசனத்தில், பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் குடல் டையாப்ரத்தின் மேல் இழுக்கப்படுகிறது. மேலும் கீழுமாய் ஸ்வாசத்துடன் டையாப்ரம் குடலை அசைத்து, உயிர்ப்பித்து, உணர்ச்சி அளித்து, மல அழுக்கை வெளியே தள்ளுகிறது.

சில வருஷங்களுக்கு முன் ஒரு பிரசங்கத்தில் சிரஸாசனத்தைப் பற்றிப் பிரசங்கிக்கும் போது ஒருவர், "சிருஷ்டி கர்த்தா கால் மேல் நிற்கச் சொன்னால், நீர் தலைமேல் நிற்கச் சொல்லுகிறீரே? இது இயற்கை விரோதம் இல்லையா!" என்று கேட்டார். ஆனால் சிருஷ்டி கர்த்தா ஜனிக்கும் பொழுதே, பொடிமட்டை, சுருட்டு, பீடி, புகையிலையுடன் ஜனிக்கச் செய்தாரா? இல்லாவிடில், நாகரீக வாழ்வு உத்தரவு கொடுக்கும் பொழுதுதான் குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டுமென்று அமைத்தாரா? வயிற்றை மிளகாய்க்கும் நாக்கிற்கும் மட்டும்தான் படைத்தாரா?

கால்மேலா, தலைமேலா?

சரீரத்தைக் குறிச்சி சோபாக்களுக்குப் பாரமாக, அசையாப் பொருளா யிருக்க எண்ணினாரா? இல்லை, இல்லை! இயற்கை விரோதமான இவ் விஷயங்களில் எதையாவது கை யாண்டால், காலால் நிற்பதற்குப் பதிலாகத் தலையால் நிற்க வேண்டியது தான். ஒரு இயற்கை விரோத மான முள்ளை இன்னொரு கேடற்ற இயற்கை விரோதமான முள்ளால் எடுத்தெறிய வேண்டியது தான். சிரஸாசனம் இயற்கை விரோதமல்ல; ஆண்டவனளித்த மருந்து பெட்டியை உபயோகிக்கும் இயற்கை மார்க்கமே இது.

சரீர மந்திரிகள் சபை

தேசத்தை ஆளும் சகல பொறுப்பும், மந்திரிகள் சபையான காபினெட் (Cabinet) என்ற தலைமை ஸ்தாபனத்தில் அடங்கியுள்ளது. சர்வ அதிகாரமும் இங்கிருந்தே செலுத்தப்படுகிறது. இங்கிருந்து சிபார்சுக் கடிதமோ உத்தரவோ புறப்படுமே யானால், எவ் வேலையும் கை கூடும். சரீரமென்ற தேசத்தை ஆளும் காபினெட், சிரசே. இதில் அடங்கிய மூளை முதலிய முக்கிய கருவிகள் தான், மந்திரிகள் சபையாகிறது. இங்கிருந்து உத்தரவு புறப்பட்டால் மனிதனுக்கு ஆகவேண்டிய காரியம் உடனே கைகூடுகிறது. மற்ற சிறு சிறு வெளி அங்கங்களுக்கு அறை குறையாகச் சிகிச்சை செய்து கொள்வது, சில்லரை உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு லஞ்சம் கொடுப்பது போல், பலனற்றதாய் முடியும். யோக சாதனை ஒன்றில் தான், பிரதான மந்திரி ஸ்தானமான சிரசின் உள்ளடக்கங்களை நேரில் தாக்கி, எண்ணிலாப் பலனை அடையும் மார்க்க முண்டு. இந்த மாதிரி சபைக்கு இணையற்ற சிபார்சுக் கடிதம், சிரஸாசனம். இவ்வுண்மையை இவ்வாசனத்தை ஆராய்ச்சி செய்யும் பொழுதும், இதை அப்பியசிக்கும் பொழுதும் நன்றாய் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சீதள-உஷ்ணத்தின் ஒழுங்கு

சிரசில் அபூர்வமான கருவி ஒன்று உண்டு. அதுதான் சரீர உஷ்ணத்தை ஒரே நிலையில் வைக்கவும், சமயம் போல் வேலை செய்து உயிர் நிலை தரிக்கவும், ஆதரவு செய்கிறது. இந்த அபூர்வ யந்திரமானது, சிரஸாசனத்தில் கட்டுப்படுகிறது. குளிர் காலத்தில் அதி துரிதமாய் அங்கங்கள் வேலை செய்தால், உஷ்ண மேற்பட்டு, குளிர் அடங்கலாம். அனுபவத்தில் சிரஸாசனம் செய்ய ஆரம்பித்தவுடன், குளிர் உணர்ச்சி குறைகிறது. சலனமற்றிருந்தாலும், சிரஸாசனம் அப்பியசித்த பிறகு சரீரத்திற்கு ஏற்படும் உஷ்ணமும், தென்பும் பல மணி நேரங்கள் தரிக்கின்றன. இதை அனுபவத்தில் காணலாம்.

மூன்ஞெரு அத்தியாயத்தில் உணவில் சர்க்கரைப் பொருள் அடங்கியுள்ளது என்று கூறினேம். இது அரிசியில் முக்கால் பாகத்திற்கு மேல் அடங்கியுள்ளது. இச் சர்க்கரைப் பொருள் உமிழ் நீரால் தான் ஜீரணமாக வேண்டும். இது வாயிலடங்கிய சிறு உமிழ் நீர்க் கோளங்களிலிருந்து (Salivary glands) ஊறுகிறது. இக் கோளங்கள் பல காரணங்கள் பற்றி க்ஷீணிப்பதுண்டு. உமிழ் நீர் குறைந்தால், நாம் முக்கியமாய் உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருள் முற்றும் ஜீரணமாகாமல் வெளியில் தள்ளப்படுகிறது. உதாரணமாக, சுருட்டு, சிகரெட்டு, பீடி இவற்றை அதிகமாயும் இடைவிடாமலும் குடிப்பவர்களை எடுத்துக் கொள்வோம். (தூங்கும் பொழுது சும்மா இருக்கிருர்களென்று சொல்லலாம். அப்பொழுது கூட நடு நிசியில் எழுந்திருந்து நான்கு "தம்" அடித்து விட்டுத் திரும்பவும் படுத்துக் கொள்ளுவார்கள்.) இவர்கள் புகை பிடிக்கும் பொழுது, ஒரு விஷயத்தைக் குறித்து அடிக்கடி வாயிலிருந்து சுருட்டை எடுப்பார்கள். அதாவது எச்சிலைத் துப்புவதற்கு. சோற்றுப் பையிலுள்ள உணவை ஜீர்ணிப்பதற்காகச் செலுத்தப்படாமல், இந்த உமிழ் நீர் வெளியில் துப்பப்படுகிறது.

சர்க்கரை ஜீர்ணம்

இது வயிற்றுக்குச் செய்யப் படும் ஒரு பெரும் கொடுமை. அஜீர்ணத்தைச் சார்ந்த பலவித வயிற்று நோய்களால், இவர்கள் அவஸ்தைப் படுவது சகஜம். இப் புகைச் சுருட்டால், எச்சிலுண்டாக்கும் கோளங்கள் பொருக்க முடியாமல் தூண்டப்பட்டு, அதிக உமிழ் நீர் கக்கப்பட்டு, கூடிய சீக்கிரம் கெட்டு விடுகின்றன. சில நாளைக் கெல்லாம் இத் தூண்டுதலுக்குப் பலன் கொடுக்க சக்தியற்று உணவு உள் சென்ருலும், வாயில் உமிழ் நீர் ஏற்படுவதில்லை. இக் குறை நீங்கி ஆரோக்கியம் வரவேண்டு மென்ருல், உமிழ் நீர்க் கோளங்கள் புத்துயிர் பெறவேண்டும். இது சிரஸாசனத்தால் தான் முடியும். இவ்வாசனம் பழகப் பழக, இக் கோளங்கள் அதிக ரசத்தைக் கக்குகின்றன. சர்க்கரைச் சத்து நன்ருக ஜீர்ணிக்கப்படுகிறது. சுருட்டு வர்க்கத்தால் ஏற்படும் கொடிய தீங்குகளில் ஒன்று விலக்கப்படுகிறது.

சுத்த ரத்தக் குழாய், அசுத்த ரத்தக் குழாய் இரண்டும் தனித் தனியே வேலை செய்கின்றன. இக் குழாய்களில் ஒரு விநோத அமைப்பு உள்ளது. அதுதான் "வால்வ்ஸ்" (Valves) என்று சொல்லப்படும். அபூர்வ மூடிகள். சுத்த ரத்தக் குழாயில் இம் மூடிகள் ரத்தத்தை ஹிருதயத்திலிருந்து வெளி நோக்கிச் செல்ல இடங் கொடுக்குமே

ரத்தக்குழாய் மூடிகள்

யொழிய, ஹிருதயத்தை நோக்கிச் செல்ல விடா. ரத்தம் எதிர்த்தால் மூடிகள் வழியை அடைத்து விடும். அதே மாதிரியாக அசுத்த ரத்தக் குழாயிலுள்ள மூடிகள், சுத்தம் செய்யப் படுவதற்காக ஹிருதயத்தை நோக்கிச் செல்ல இடம் கொடுக்குமே ஒழிய, பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி யின் தூண்டுதலால், கீழ் பாகத்திற்குப் போக விடா. அசுத்த ரத்தக் குழாயிலுள்ள மூடிகள், பல காரணங்களால் கெட்டுப் போய், வாரிகோஸ் வீன்ஸ் (varicose veins) என்ற வியாதி ஏற்படும். இது சாதாரணமாய் அதிக காலம் நிற்பதாலும் நடந்து கொண்டே இருப்பதாலும் ஏற் படலாம். இந்த ரத்தக் குழாய்கள் கெட்டவுடன், இவை முடிப்பு முடிப் பாய்க் கால்களில் காணலாம், பொத்து வடியலாம், அதிக வலியையும் கொடுக்கலாம்.

இவ் வியாதியை ஒழிக்க சிரஸாசனம் ஒரு முக்கியமான கருவி. தலை கீழாய் நிற்பதால், பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியானது சுலபமாய் அசுத்த ரத்தத்தை ஹிருதயத்திற்கு இழுக்க, இக் குழாய்களின் மூடி களுக்கு சிரமப் பரிகாரமும் பலமும் ஏற்படுகின்றன. பழகப் பழக இவ் வியாதியும் நீங்கும். ரத்த ஓட்டம் சுலபமாய் ஏற்பட்டு ஹிருதயத்திற்கு நன்மையைத் தருகிறது. இப் பலன், சர்வாங்காசனத்திலும் உண்டு. ஹிருதயத்தின் துர்ப்பலம் நீங்கி அதிக திடகாத்திரம் பெறலாம். ஆனால் ஹிருதய வியாதியால் அபாயத்திலுள்ளவர்கள், இவ் வாசனத்தை முதல் முதலாக ஆரம்பிக்கக் கூடாது.

தினம் இருபது நிமிஷங்களுக்கு மேல் இதை அப்பியசிக்கும் பல ருக்கும் பார்வை ஓங்குவதும், கண்கள் பலப்படுவதும், கைகண்ட பலன். ஐம்பது வயதிற்கு மேல் அப்பியசிக்கத் தொடங்கிய ஒருவர், சில மாதங் களுக்குப் பிறகு தாம் உபயோகித்து வந்த மூக்கு கண்ணாடியின் வீர்யத்தைக் குறைத்துக் கொண்டே வர நேரிட்டிருக்கிறது. காரண மின்றித் தலைவலியால் அவஸ்தைப் படுபவர்கள், சிரஸாசனம் மூலம் அதை நீக்கிக் கொள்ள முடியும். ஆனால் தலை வலித்துக் கொண்டே யிருக்கும் பொழுது மட்டும் அப்பியசிக்க வேண்டாம்.

அத்தியாயம் 14

அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம்

எந்த யோகாசனத்தைச் செய்தாலும், அது முதுகெலும்புக்கு ஒரு வேலையைக் கொடுக்காமலிருப்பதில்லை. ஆரம்பத்தில் சாதகர்களுக்கு இது உபத்திரவமாகத் தோன்றலாம். மற்ற வெளிப் பயிற்சிகளின் கை கால்களை ஆட்டிச் சதைகள் உப்புவதே பெரும் பலனெனக் கருதலாம்.

முதுகெலும்பின் யௌவனம்

"முதுகெலும்பைத் தவிர மற்ற வகை எந்த ஆசனம் செய்யச் சொன்னாலும் செய்யத் தயார்" என்று கூறும் சிலருக்கு, யோக ஆசன ஆரோக்கியம் கிட்டாது. தொட்ட தெல்லாம் முதுகும், முதுகெலும்பும் தான். இதன் உண்மை அறிய வெகு நுட்பமான ஆராய்ச்சி தேவையில்லை.

முதுகெலும்பு எவ்வாறு அமைக்கப் பட்டிருக்கிற தென்றும், அதனுள் சஞ்சரிக்கும் முதுகு நரம்பு எத்தன்மைய தென்பதும், இதைப் பலப் படுத்தி நிறுத்தும் சதைகள் எவ்வளவு அவசியமென்றும் சென்ற அத்தியாயங்களிலிருந்து நன்றாகத் தெரிய வந்திருக்கும். நம் யோகிகள் காரணமின்றிச் சித்திரவதையைத் தெய்வீகமாகக் கொண்டாடி ஆசனங்களால் முதுகெலும்பைத் தாக்க வில்லை. பர்னார் மேக்பாடன், மேக்சிக், மற்றும் அநேக சரீரப் பயிற்சி ஆரோக்கிய மேதாவிகள் இருக்கின்றார்கள். அவர்களும் சுற்றிச் சுற்றி முதுகெலும்பைப் பற்றித்தான் மூளையைக் கலக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள். முதுகெலும்பு இளமையிலிருக்கவும், அதை இளமைப் படுத்தவும், சிரமப்பட்டு அப்பியாசங்கள் சிருஷ்டிக்கிறார்கள். ஏன்? முதுகெலும்பு விறைத்தால் வாழ்வும் ஒரே விறைப்புத்தான். அது இளமையா யிருக்கும் வரை, யௌவனம் ஓங்குகிறது. சிகிச்சைகளும் சுலபம்.

ஆயிரக் கணக்கான வருஷங்களுக்கு முன்னதாகவே இதன் உண்மையைத் தெரிந்து நம் பெரியோர்களால் தகுந்த ஆசனங்களை ஏற்படுத்தி யுள்ளார்கள். ஹலாசனத்திலும், பஸ்சிமோத்தானாசனத்திலும்

ஆசனங்களின் விநோதம்

முதுகெலும்பை முன்னால் மடித்துள்ளார்கள். புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம் இவற்றில் முதுகெலும்பைப் பின்னால் மடித்துள்ளார்கள். சிரஸாசனத்தில் தலை கீழாய் அழுக்கியுள்ளார்கள்,

இம்மாதிரி மடிப்புகளுக்கு, மேல் நாட்டாரும், 'இமிடேஷன்' அரை குறைப் பயிற்சிகள் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். ஆனால் இந்த அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனத்தில் அபூர்வக் குறுக்குத் திருகி ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதற்கு இமிடேஷனோ, வேறு தோதானதோ, இதர சரீர மேதாவிகள் கண்டு பிடிக்கவுமில்லை; இனிமேல் ஏற்படுத்தப் போவதுமில்லை.

ஒரு சிறிய உதாரணத்தில் இவ்வாசனத்தின் பலனைக் காட்டி விடலாம். செருப்புக் கடையில் கித்தான் செருப்பு (கான்வாஸ் ஷூ) விற்கப்படுகிறது. இது காலைக் கடிக்காது. நன்றாய் வளைந்து அசைந்து கொடுக்கும். மொறு மொறுப்பினால் விட்டுப் போகாது என்பதைக் காட்டுவதற்காகக் கடைக்காரன் ஒரு வித்தை செய்து காண்பிக்கிறான். அச் செருப்பின் இரு நுனிகளையும் இரு கரங்களாலும் பிடித்து, தண்ணீர் பிழிவது போல் ஒரு திருகு திருகி ஒரு முறுக்கு முறுக்கிக் காண்பிக்கிறான். இப் பாதரட்சை வேண்டியபடி யெல்லாம் வளையும், அசையும்; நீண்ட காலம் வரும்; காலுக்கு மிருதுவா யிருக்கும். அது போல் இம் முதுகு எலும்பை ஒரு திருகு திருகி அதை ரப்பர் போல் வைத்து ஆரோக்கியத்தைக் காப்பது அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம். நம் முதுகென்ற செருப்பை வாழ் வென்ற காலுக்கு மிருதுவாய் உழைக்குமென்று, யார் உயர எடுத்து முறுக்க முடியும்? வெளியாரால் முடியாது. நாமே இவ்வாசனம் செய்வதால் தான் முடியும்.

ஈரத் துண்டைக் கைகளால் திருகித் தண்ணீரை வெளியே பிழிந்து விடுகிறோம். அதே மாதிரியாக இவ் வாசனத்தால் நோயுற்ற முதுமைத் தண்ணீரை சரீர ஆடையிலிருந்து பிழிந்து விடுகிறோம்.

மத்ச்யேந்த்ராசன மென்பது மத்ச்யேந்த்ரா என்று பெயர் வாய்ந்த ஒரு யோகியால் கண்டு பிடிக்கப் பட்டதென யோகமீமாம்ஸா பத்திரிகை கூறுகிறது. இவ்வாசனம் மத்ச்யேந்த்ராசனத்தில் பாதியாக அமைத்துள்ளதால் (அர்த்த அல்லது) அரை மத்ச்யேந்த்ராசன மெனப் பெயர். முழு ஆசனம் மிகக் கடினம். பலரால் செய்ய முடியாது. அதனுடைய பலனும் சற்று வேறு.

பழகும் வகை

சித்திரத்தை நன்றாய்க் கவனித்து எப்படி முதுகைத் திருப்பிக் கசக்க வேண்டு மென்று அறிந்துக் கொள்ளவும். விரிப்பில் கால்களை அகட்டி நீட்டி அமரவும். இடது காலை மடக்கி, இடது குதியங்காலைத் துடைகள் சந்திற்குக் கொண்டு வரவும். பின் இதை ஆசனத்தின்

சுதையருகே அமர்த்தி, வலது அடித்துடை முடிவால், வெளியே நகன்று விடாமல் தடுத்துக் கொள்ளவும்.

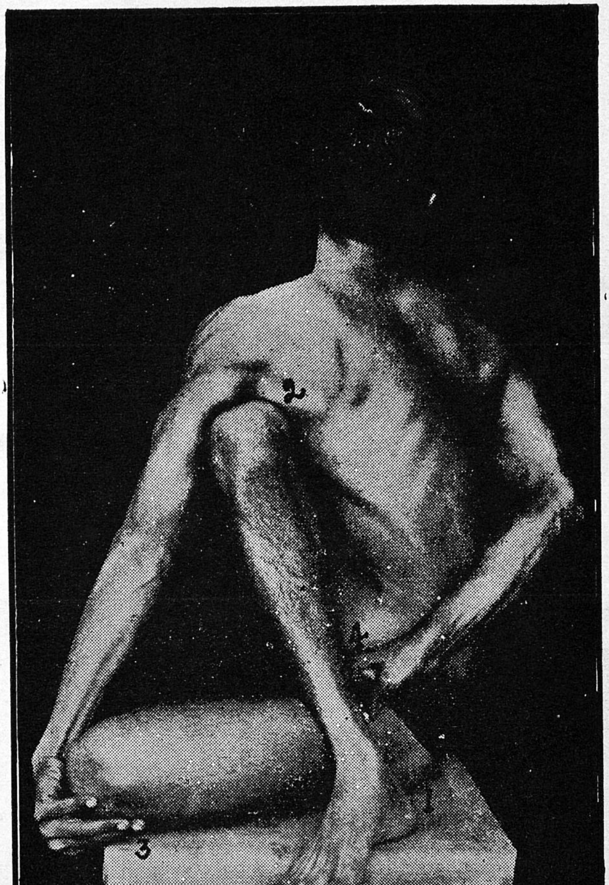
வலது முழங்காலை மடித்து நிறுத்தி, இடது முழங்கால் அருகே வலது பாதத்தைக் கொண்டு வரவும். இப்பொழுது இடது துடை, கால் முழுவதும் மடிந்த நிலையில் தரையில் ஒட்டியவாறே இருக்க வேண்டும். சரீரம் இடது பக்கம் சிறிது சாய்ந்தாலும் பரவாயில்லை. இடது கையையும் இடரின்றி ஊன்றிக் கொள்ளலாம். இப்பொழுது வலது பாதத்தைத் தூக்கி இடது துடையைத் தாண்டி, பக்கத்தில் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு (நெ. 1) கீழே அமர்த்தவும். இப்பொழுது. வலது முழங் கால் மடித்தவாறே நெட்டக் குத்தலாயிருக்கும். உடனே சரீரத்தை வலப் பக்கம் திருப்பி, இடது கையை வலது முழங்காலுக்கு வெளியே வீசி, (நெ. 2) பின்புறமாய் முழங்காலை அழுத்தி, இடது கையால் இடது முழங்காலையும் பிடித்துக் கொள்ளவும். (நெ. 3)

இப்பொழுது முதுகை ஒன்றுய் வலப் பக்கம் திருகித் திருப்பி, வலது கையைப் பின்னுல் வீசி, ஸ்வாசத்தைப் பாதிக்கு மேல் வெளியே விட்டு, வலது கை விரல்களால், வலது காலில் மாட்டி (நெ. 4) சரீரத்தை இன்னும் திருப்ப, கொக்கி போல் இழுக்கவும். இதுவே அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம்.

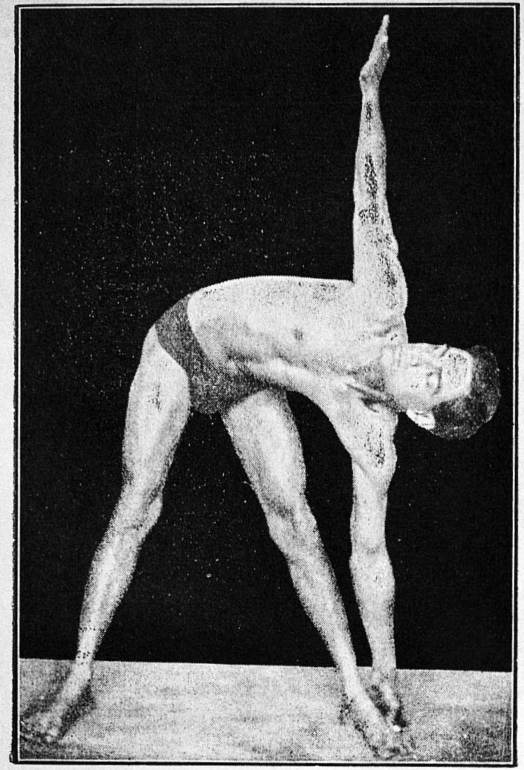
இதற்கு வழி எழுத்து மூலம் தெரிவிப்பது கொஞ்சம் சிரமமே. இடது அக்குளிடமும், வலது கணுக்காலிடமும், மறைத்து அமுக்கி யிருக்கும் இடது குதி, கப்பையிடத்திலும் தான், முதுகெலும்பு திருகிப் பிழிய ஆழ்த்தப்பட்டு, சக்தி உண்டாகிறது. இடது குதியங்கால் வலது கப்பை மூலையால் தடுக்கப்படாமல் வெளியே சென்று விட்டால், முது கெலும்புக்குத் திருகி அமுக்கம் ஏற்படாமல் சுலபமாய்ச் சரீரம் எங்கோ வளைந்து விடும்.

சரீரம் முன்னுல் சாய்ந்து, முதுகெலும்பு முன்னுல் மடியவும் விடக் கூடாது. நேராக நிறுத்தியே திருப்ப வேண்டும்.

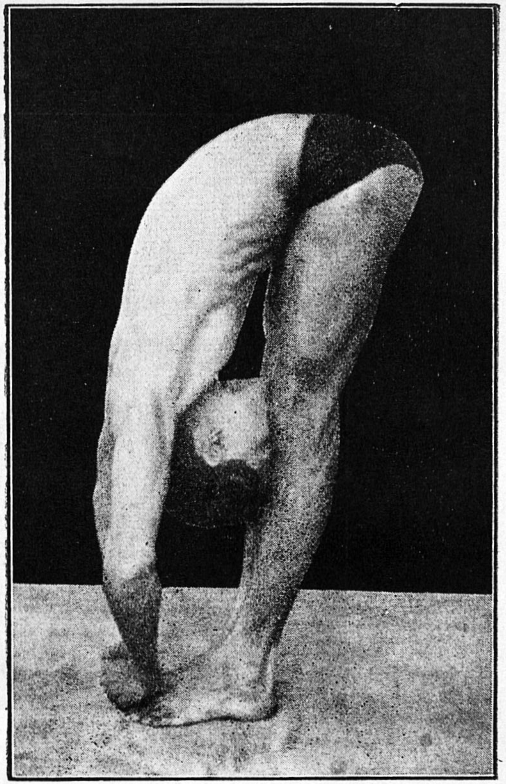
மேலே கூறியவாறு அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம் செய்யும் பொழுது முதுகெலும்பு வலது பக்கம் முறுக்கித் திருப்பப் பட்டது. இவ் வாசனத்தில் இது ஒரு தொகுதியே யாகும். முழுப் பலனை அடைய இடது பக்கத்திலும் இம்மாதிரியே முதுகைத் திருப்ப வேண்டும். செய்ய வேண்டிய விதியெல்லாம் ஒன்றே. ஆனல் இடது காலை மடித்து, குதியங் காலை வலது பிருஷ்ட பாகத்தைத் தாக்கி வைப்பதற்குப் பதிலாக, வலது



அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம் [பக்கம்-115]



திரிகோணசனம்(பக்கம்-121)



பாதஹஸ்தாசனம்(பக்கம்-123)

காலை மடித்து, வலது குதியங்காலை முன் கூறிய மாதிரி அமர்த்த வேண்டும். பின் இடது காலை இழுத்து மடக்கி, நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தி, வலது துடையைத் தாண்டி நிறுத்தவும். வலது அக்குளுக்கு அடியே இடது முழங்காலை வரச் செய்து, இடது கையைப் பின்னால் வீசி, முதுகை நன்றாய் இடது பக்கம் திருப்பி, இடது விரல்களால் இடது கணுக்காலண்டை கொக்கி போல் மாட்டி இழுக்கவும்.

அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம் நன்றாய் வரும் வரைக்கும் திரும்பத் திரும்பப் பயில வேண்டும். நன்றாய் வந்த பிறகு இவ்வாசனத்தில் முதுகைத் திருப்பியவாறு கால் நிமிஷம் வரை இருக்கலாம். மூன்று முதல் ஆறு வரை ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் பழகலாம். நன்றாய் முதுகைத் திருப்பி, அந்நிலையில் இருக்க வேண்டுமானால் ஸ்வாசத்தை முழுதும் விட்டு விடுவதே நலம். சுவாசம் உள்ளிருக்கும்பொழுது, டையாப்ரம் தாழ்ந்து, வயிற்று அங்கங்களை அமுக்குவதால், நன்றாகத் திருப்பத் தொந்தரவா யிருக்கும். ஆசனம் முடிந்தவுடன், கை கால்களைக் கழற்றி, நீட்டிய நிலைமையில் சிரமப் பரிகாரம் செய்து கொண்டு, மறுபடியும், தேவையான தடவைகள் செய்யலாம். முழங்கால், கணுக்கால், துடை இவற்றைக் கைகளால் அமுக்கித் தேய்த்துக் கொடுக்கலாம்.

அதிகச் சதை, பெருந் தொந்தி வாய்ந்தவர்களுக்கும், சரீரம் முற்றியவர்களுக்கும் இவ்வாசனம் முழுவதும் உடனே வரச் சிரமப்படும்.

எது எவ்வாறு இருப்பினும், இவ்வாசனத்தின் லக்ஷ்யத்தை மனதில் வைத்து எப்படியாவது முதுகை வலது பக்கமும், இடது பக்கமும் நன்றாய்த் திருப்ப முயலவேண்டும். இதுவே அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம். இதுவும் வராமல் கால், அரைக்கால் மத்ச்யேந்த்ராசனம் செய்பவர்களுக்கும், முயற்சிக்குத் தகுந்த பலன் உண்டென்று அறிய வேண்டும். பழகும் வகையை அடிக்கடி படித்துப் பார்த்தால் பலன் உண்டு. அசதி மறதியாய்ச் செய்த பிழைகளைத் திருத்திக் கொள்ளலாம்.

சித்திரத்தை நோக்கினால் கழுத்தின் நிலைமை நன்றாய் விளங்கும். இதுவும் முதுகு திரும்பிய பக்கமே திருப்பப் பட்டிருக்கிறது. இது முக்கியமான அம்சம். சிரம் வரையில் முதுகெலும்பு உயர்ந்திருப்பது ஞாபகத்திலிருக்க வேண்டும். இப் பாகத்தை இளமையில் வைத்துக் கொள்வது அவசியம். அப்பியாச காலத்தில், முதுகை எப்பக்கம் திருப்புகிறோமோ அப்பக்கமே கழுத்தை முடிந்த மட்டிலும் திருப்பி நிறுத்த வேண்டும். பின் பக்கம் ஏதோ ஒரு பொருளை அவசியமாகப்

பார்க்க வேண்டியது போல், கழுத்தைத் திருப்பிப் பார்வையை அப் பக்கம் செலுத்த வேண்டும். ஆசனத்தைக் கலைக்கும் பொழுது கழுத்தையும் சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டுவந்து சிரமப் பரிகாரம் செய்து கொள்ளவும்.

இவ் வாசனத்தால் முதுகெலும்பின் கோணலும், முதுகுக் கோணலும், சரி செய்யப்படும். புஜங்காசனத்தில் மேல் எலும்புக் கோணல், சலபாசனத்தில் கீழ் பாகத்துக் கோணல், தனுராசனத்தில் மத்தியபாகக் கோணல் நிவர்த்தி செய்யப் படுகிறது. இக் கோணல்கள், முன் பக்கம் சாய்ந்த கோணல்கள். அநேக சரீரங்களில் முதுகெலும்பு ஒரு பக்கம் உள்ளாழ்ந்து, பக்கக் கோணலாயிருக்கும். இவ்வாசனத்தினாலும், திரிகோணாசனத்தினாலும், இப் பக்கக்கோணல் நீங்கும்.

முதுகெலும்பின் இரு பக்கங்களிலும் வெளிப் போகும் உள்ளே வரும் நரம்பு முளைகளும், ஸிம்பதெடிக் நரம்புகளும் (Sympathetic nerves and ganglia) நரம்பு வலைகளும் அமைந்துள்ளன. இவையெல்லாம் நன்றாய்த் தூண்டப்பட்டு ரத்தப் பாய்ச்சல் அடைந்து வீர்யத்துடன் வேலை செய்கின்றன. முதுகெலும்பு இரு பக்கமும் மாறி மாறி வளைக்கப் படுவதால் ரத்தோட்டமும், சுறுசுறுப்பும் பெற்று இளமையடைந்து யௌவனத்தை நிலை நாட்டுகிறது. இவ் வாசனத்தைச் செய்த முதுகு, மிகுந்த அழகு வாய்ந்திருக்கும். கழுத் தெலும்பும், சதைகளும், முதுமை ஒழிந்து விழிப்படைந்து ஆரோக்கியம் பெறும். முதுகின் ஆழ்ந்த உள் சதைகளும், மேல் சதைகளும் (Deep and superficial muscles of the back) கசக்கப்பட்டு பலம் அடைகின்றன. இவற்றால் கட்டுப் பட்டிருக்கும் அங்கங்களும் உயிர் பெறுகின்றன. பெரும் சதை வாய்ந்தவருக்கு, வயிற்றின் இரு பக்கங்களிலும் ஊளச் சதை பிதுங்கி நிற்கும். இதை நேராகத் தாக்கி, கருப்பட்டி ஜலத்தில் கரைவதுபோல் கரையச் செய்து விடும்.

சரீர வனப்பிற்கு மெல்லிய இடை முக்கியம். பெண்களுக்கு இடுப்புச் சிறுத்திருப்பது பெரும் அழகு. இதைப் பெறுவதற்கு அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம் உன்னதக் கருவி. இடுப்புக்குக் கீழ் இரு பக்கங்களிலும், முன் பார்வையாய் இரு சதைகள் அமர்ந்து, மடிக்கும் சக்தியையும், தாங்கும் சக்தியையும் காப்பாற்றி வருகின்றன. இந்த ஆசனத்தில் அவை சாதாரண வெட்டும், உருவமும் கொண்டு வயிற்றின் அமைப்பையும், பார்வையையும் மேன்மைப் படுத்துகின்றன.

வயிற்றினுள் அடங்கிய சோற்றுப் பை, பித்தப் பை, குடல் எல்லாம் அமுக்கிக் கசக்கப் படுகின்றன. அவற்றின் தூங்கும் பாவனை ஒழிகிறது. சிறு நீர்க்கோளங்கள் முதுகெலும்பின் பக்கங்களில் அமைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இவை தூண்டப்பட்டு ஒழுங்கு முறையாய் வேலை செய்கின்றன. அதன் சமீபத்தில் அமர்ந்திருக்கும் அட்ரினல்ஸ் (Adrinals) என்ற குழலற்ற சதைக் கோளங்கள் சீர்திருத்த மடைகின்றன. இவற்றிலிருந்து ஏற்படக் கூடிய அட்ரினலின் (Adrinalin) என்ற ரசம் தான் ஹிருதயத்தின் துடிப்பை ஆளுகிறது. ஆபத்துக் காலத்தில் ஹிருதயத்திற்கு விழிப்பு மூட்டவே வைத்தியர்கள் இந்த ரச மருந்தை இன்ஜெக்ஷன் செய்வது முண்டு. இவ்வாசனத்தின் முக்கிய மான அம்சம் இது ஒன்று.

சுந்தர யோக சாலை

பேயப்பா கார்டன், டாஸ்கர் டவுன், பெங்களூர் தண்டு.

ஆஸ்த்மா, டையபெடிஸ் உள்பட சகல பிணிகளுக்கும் நிவர்த்தி.

சுந்தர யோக சிகிச்சையை ஆண், பெண், குழந்தைகள் எல்லோரும் ஸ்ரீ சுந்தரம், அவர்களிடம் நேரில் பெற்று, ஆஸ்த்மா, டையபெடிஸ், ருமேடிஸம் உள்பட எல்லா நோய்களையும் போக்கி சுகமாய் வாழுங்கள். நேரில் பெற இயலாதவர்கள் தபால் மூலம் சிகிச்சைத் திட்டங்களைப் பெறலாம். உடல்நிலை, கனம், அளத்தை நோய் விவரங்களுடன் தேவையைக் குறித்து, கட்டணம் முதலிய விவரங்களுக்குத் தபால் கூடுடன் எழுதுங்கள்.

ஆசனப் ப்ராணயாமப் பயிற்சிகளையும், வலிவும் வனப்புப் பயிற்சிகளையும், நோயற்றவர்களும் இங்கு கற்கலாம்.

மானேஜர்.

அத்தியாயம் 15

திரிகோணசனம்

முதுகெலும்பை இளமைப் படுத்தும் சலனங்கள் ஏறக் குறைய முழுவதும் முடிந்து விட்டன. பாக்கி யிருப்பது பக்கத்தில் அசைந்து வளைப்பதே. இந்தப் பக்க வளைப்பானது மேல் நாட்டார் பயிற்சிகள் பலவற்றிலும் காணலாம். ஆனல் அது மேல் போக்காக இருக்கும். முறையும் பலனும் ஆழ்ந்து உன்னதமா யிருப்பது இந்த ஆசனத்தில் தான். முதுகெலும்பின் அமைப்பு அதிநேர்த்தியாயுள்ளது. நெடு மரக் கட்டை போல் ஒரே முரட்டு எலும்பால் செய்யப் படாமல், கணுக் கணுவாய் வெட்டிச் சேர்க்கப்பட்டிருப்பது வாழ்வில் பல அவசியங்களுக்காகத்தான். இம்மாதிரி சிருஷ்டி யிருப்பதால் தான் ஸ்திரீ புருஷர்கள் நடைக்கே ஓர் அழகும் கம்பீரமும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

திரிகோணசனம்

ஒரே முரட்டு எலும்பா யிராவிட்டாலும் மானிடர்கள் சாதனே, சரீர அப்பியாசங்கள், உழைப்பு இல்லாத வாழ்விஞல் இவ்வெலும்பை ஒரு விறைத்த விறகுக் குச்சியாக ஆக்கி விடுகிருர்கள். நினைத்தபடி ஆடக் கூடிய சக்தி இருப்பதால், அது நிலை நிற்கும் வரையிலும் தான் முதுகெலும்பின் உள் பாகங்களுக்கு ரத்தம் செலுத்தக் கூடிய சக்தி இருக்கிறதென்பதை மறக்கிருர்கள். அடிகள், பாரங்கள் தாக்கினுலும் முதுகு 'பட்' என்று முறிந்து விடாமல், தாங்கி வளைந்து கொடுத்து, சரி செய்து கொள்ளுகிற தென்பதையும் கை விடுகிருர்கள். ஒழுங்கான சலனமின்மையால் முதுமை ஓங்க, பல துண்டுகளாலும் இளகிய சதைகளாலும் செய்யப்பட்டிருக்கும் காரணத்தால் இவ்வெலும்பு சரீரத்திற்கு அளிக்கும் பலனை மானிடர்கள் இழக்கிருர்கள்.

பூனைக்குட்டி அதிக உயரத்திலிருந்து எறியப்பட்டாலும் எவ்வித அபாயமும் அடையாமல், ஹானியின்றிக் கீழே விழுந்து கொள்ளுகிறது. இது பூனையுடைய முதுகெலும்பின் இளகிய சக்தியால் தான். இது சோம்பல் விடுவதையும், சிறு துவாரங்களில் நுழைந்து வெளியேறுவதையும் பார்த்தால் மனிதர்கள் முதுகை எந்நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டு மென்று சற்று அறியலாம்.

இவ் வாசனத்திற்குத் திரிகோணசனம் என்பது சரியான பெயரே. சரீரமானது நன்ருய் வளைந்து, ஒரு கை கீழே பட, ஒரு பக்கத்துக் காலும் ஊன்றி விறைக்க, பூமியுடன் சேர்ந்து முக்கோண வடிவம் பெறுகிறது.

இம் முக்கோணம் கிட்டினல், ஆரோக்கியக் கோணலும், முதுகுக் கோணலும் ஓடிப் போய் விடும்.

பழகும் வகை

கால்கள் உயரத்திற்குத் தக்கவாறு அவற்றை இரண்டு அல்லது மூன்று அடிகள் அகற்றி நிற்கவும். கைகளைப் பக்கங்களிலிருந்து மேலே உயர்த்தித் தோள்களுடன் ஒரே நீளமாக வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் நீட்டியவாறே சரீரத்தை இடது பக்கம் வளைத்து, இடது கை விரல் நுனியால் இடது பாதத்தைத் தொட்டு, அவ்வாறே சில விநாடிகள் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு நிற்கவும். முகமானது உயரத் திருப்பப்பட்டு, வலது கைவிரல் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும்.

பின் சரீரத்தை மெதுவாக உயர்த்தி, நேரான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து, வலது பக்கமாய் முன் கூறியது போல் வளைத்து, வலது கை விரல் நுனியால் வலது பாதத்தைத் தொடவும். சில விநாடிகள் தொட்டவாறு இருந்து, சரீரத்தை முன்போல் நேரான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து கைகளைப் பக்கங்களுக்குத் தொங்கவிட்டு, சிரமப் பரிகாரம் செய்து கொள்ளவும். இம்மாதிரி மூன்றிலிருந்து ஆறு அல்லது பத்துத் தடவைகள் செய்யலாம். பழக்கத்தால், பலம் வாய்ந்தவர்கள் சிரமப் பரிகாரத்திற்காகக் கைகளைத் தொங்க விடாமல் ஒரே காலத்தில் ஏழெட்டுத் தடவை செய்யலாம்.

இந்த ஆசனத்தில் ஒரு முக்கிய அம்சம் இருக்கிறது. அதாவது, சரீரம் பக்கத்தில் வளையும் பொழுது முன்னால் வந்து சுலபமாய்ப் பாதத்தைத் தொட முயலும். சரீரம் முன்னோக்கி வளைவதால் முதுகுக்கும் முதுகெலும்புக்கும் சிரமமும் பலனும் குறைகின்றன. முன்னால் வளைந்து செய்கிறது சுலபம். ஒரே நேர் வளைப்பாகப் பக்கத்தை நோக்கி முதுகை வளைக்க வேண்டும். இதற்குத் தக்கபடி தான் பலனும் கிடைக்கும். கைகள் தோள்களுடன் ஒரே நேராக இருப்பதை விட்டு விடக் கூடாது. முன்னும் பின்னும் கோணலாய்ப் போகக் கூடாது.

புதிதாய்ப் பயிலுபவர்களுக்கு இவ்வாறு முழுவதும் ஒழுங்காய்ச் செய்வதற்கு முடியாது. கை நுனி பாதம் வரைக்கும் எட்டவே எட்டாது. பாதியிலோ முக்கால் வழியிலோ, நின்று விடும். இவ்வாறு பல நாள் பழகப் பழக, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கீழே விரல்கள் போகும். கடைசியில் நன்றாகத் தொடலாம். எம் மட்டும் முடிகிறதோ அம் மட்டில் செய்தாலும் அதற்குப் பலன் உண்டு.

சரீரம் மடிந்து கைகள் கீழே இறங்கும் பொழுது ஸ்வாசத்தை மெதுவாய் விட்டுவிட வேண்டும். விரல் பாதத்தை தொடும் சமயத்தில் வெளியில் ஸ்வாச மெல்லாம் விட்டுவிட வேண்டும். திரும்ப உயரக் கிளம்பும் பொழுது ஸ்வாசத்தை உள் இழுக்கவேண்டும்.

இவ்வாசனம் முதுகெலும்பைப் பக்கங்களில் வளைத்து அதை இளமைப் படுத்துகிறது. உள், வெளி முதுகில் சதைகளுக்கு ரத்தப் பாய்ச்சலைத் துரிதப் படுத்துகிறது. முதுகில் அமர்ந்திருக்கும் நரம்புகள் நரம்பு வலைகள், நரம்புச் சக்கரங்கள், உயிரும் விழிப்பும் ஓங்கி வேலை செய்கின்றன. பெரும் சதை வாய்ந்தவர்களுக்குப் பக்கங்களில் மடிப்பு மடிப்பாய்த் தொங்கும் ஊளச் சதை கரைக்கப்படுகிறது. இடுப்பைச் சிறுகச் செய்து கால்களின் வெளிச் சதைகளை இழுத்து நீட்டிக் கெட்டி செய்து பலப் படுத்துகிறது. கழுத்துச் சதையும் கழுத்தெலும்பும் மேன்மை அடைகின்றன. முது கெலும்பு வாட்டமடைந்து முதுகுக்கே ஒய்யாரத்தைக் கொடுக்கிறது.

பலன்கள்

அனாவசியமான ஊளச் சதையைக் கரைப்பதற்கு, யோகாசன கர்த்தாக்கள் எண்ணிலாச் சூழ்ச்சிகளைச் செய்துள்ளார்கள். ஏனென்றால் இப்பெரும் சதையின் துரோகம் மிகக் கொடியது. நல்ல செடியொன்று வைத்துத் தண்ணீர் விட்டு உரம் போட்டால், செடி உயிர் ஓங்கி வளருவதற்கு முன், கள்ளி நொள்ளி, முள்ளி வர்க்கத்தைச் சார்ந்த உதவாக் கரைகளெல்லாம், தள தளவென்று ஆட்டமும் நீட்டமுமாய்த் தலை தூக்கி, வெகு சீக்கிரம் வளரும். போடும் உரமும், ஊற்றும் தண்ணீரும் இவை கொழுத்து ஏப்பம் விடுவதற்குத்தான் சரியாகி விடும். செடியோ சொத்துக்களைக் கார்டியனுக்குப் பறிகொடுத்த மைனர் போல், "இருக்கட்டுமா, போகட்டுமா?" என்று ஆலோசித்து வரும். இவற்றை ஆங்கிலத்தில் 'பாரஸைட்ஸ்' (Parasites) என்பார்கள்.

உட்கொள்ளும் உணவும், அருந்தும் பானங்களும், மானிடச் செடி ஓங்கி வளர உபயோகிக்கப்படாமல் கொடிய 'பாரஸைட்' ஊளச் சதை உன்னதமாய் மேவுவதற்குக் கபளீகரிக்கப்படுகின்றன. இந்த வீண் கொழுப்பு மாமிசங்கள் ஸம்மன் இல்லாமல் ஆஜராகி பிரதமக் கட்சிக் காரனான மானிட வாழ்வையே சீர் குலைத்து விடுகின்றன. கள்ளி, முள்ளி, நொள்ளி எல்லாவற்றையும் அப்போதைக்கு அப்போது நோண்டி எறிந்து விடாவிட்டால், செடி பலன் அளிக்காமல் சமாப்தி யாகி

கொடிக்கா? புல்லுக்கா?

விடும். சரீரத்தின் ஊமத்தஞ் செடியான இந்த ஊளச் சதையையும் கருப்பட்டி போல் கரைத்து, வளர மார்க்கமில்லாமல் தடுத்துக் கொண்டிருக்காவிட்டால் வாழ்க்கையில் கொடுமையும் அவஸ்தையும் தான் கிட்டும்.

பாதஹஸ்தாசனம்

ஊளச் சதைக்குக் கோடாலிக் காம்பு, பாதஹஸ்தாசனம். இதை, உபயோகமற்ற (பெரும் சதை) சப்பாத்திக் கள்ளியைத் தகர்த்தெறியும் கடப்பாரை யென்றும் கூறலாம். சித்திரத்தில் காண்கிறபடி பாதமும் ஹஸ்தமும் சந்தித்திருப்பதால் பாதஹஸ்தாசன மென்று பெயர்.

பழகும் வகை

இரு கால்களையும் கூட்டி ஜோடித்து, நிமிர்ந்து, நிற்கவும்; கைகளை பக்கங்களில் தளர்த்தியாகத் தொங்கவிடவும். ஸ்வாசத்தை வெளியே விட்டவாறே குனிந்து இரு கைகளாலும், கால்களின் பெரு விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். முழங்கால் கொஞ்சமும் வளையக் கூடாது. மிக விறைப்பா யிருக்க வேண்டும். ஸ்வாசத்தை நன்கு வெளியே விட்டு, முகத்தை முழங்காலை நோக்கி அணுகச் செய்யவும். வயிற்றை எக்கும் பலத்தாலும், கால்களை மாட்டி இழுக்கும் வலிவாலும், முகத்தை முழங்கால்கள் மத்தியில் பதியச் செய்து, சித்திரத்தில் காட்டிய வாறு ஆசனத்தைப் பூர்த்தி செய்யவும். உடனேயோ, சில விநாடிகள் கழித்தோ முகத்தைத் தூக்கிக் கைகளை விலக்கி, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்த வாறே நிமிர்ந்து பழைய நிலைக்கு வரவும்.

சிரமப் பரிகாரம் செய்து கொண்டு, திரும்பவும் செய்யவும். மூன்றி லிருந்து எட்டு, பத்து தடவைகள் பழகலாம்.

எழுதுவதற்கும், படிப்பதற்கும் சுலபமாய்த்தான் இருக்கும். செய்யும்பொழுது சில சிரமங்கள் ஏற்படும். என்ன குனிந்தாலும் கை விரல்களுக்கும், கால்களுக்கும் ஜாண் அல்லது முழம் தூரம் இருக் கும். முதுகு சொன்னபடி கேட்காது. பருத்த தொந்தியும் முணு முணுத்து, வணங்காமல் எதிர்க்கும். கால்களை கிட்டி நெருங்கினாலும், பிடித்துத் தலைகுனிய முடியாது. ஆரம்பத்தில் இப்படித்தான் இருக்கும். மனம் சலிக்க வேண்டாம். கீழ்க்கண்ட மாதிரி படிப்படியாய்ப் பழகி னால் ஆசனம் சித்திக்கும்.

முதல் படி:—கால்களைச் சேர்த்து நின்றவுடன் கைகளை உயரத் தலைமேல் தூக்கி, தூக்கும் பொழுதே சுவாசத்தை உள் இழுத்து நிரப்பி பின் நிதானமாக முன்னால் வளைந்து, கைகளையும் கீழே கொண்டு வரவும். கீழேகால்களை நோக்கிக் கைகள் வர வர, சுவாசத்தை வெளியே விட்டு விடவும். இடுப்பிடத்தில், சரீரத்தை முடிந்த வரையில் நன்ருய் மடித்து, கைகளை கால் விரல்களை நோக்கி நீட்டவும். முழங்கால்களை மடிக்காமல் விறைப்பாய் வைத்துக் கொண்டே, சுவாசத்தை விட்டுக் கைகளை, பூமியைக் குத்தித் தனமெடுப்பது போல் கீழ் ஆழ்த்தி முயற்சிக்கவும். பின்னர் கைகளை உயர்த்தி, சரீரத்தை விரித்து, ஸ்வாசத்தை உட் கொண்டு மறுபடியும் பிரயத்தனிக்கவும்.

முதல் தடவையைக் காட்டிலும், அடுத்த தடவையில் இன்னும் சொல்பம் கைகளை கீழே நோக்கித் தாழ்த்த யத்தனிக்கவும். ஒரு நாளைக்கு இம்மாதிரியாக ஆறு ஏழு தடவைகளோ, அல்லது முடிகிற வரையிலோ செய்யலாம்.

இரண்டாம் படி:—இவ்வாறு பிரயத்தனித்துக் கொண்டே வந்தால், சில நாட்களில், கைகள் கால் விரல்களை எட்டி விடும். எட்டியவுடன் ஒவ்வொரு தடவையும் தலையைக் கைகளுக்குள்ளாகச் செலுத்தவும். கைகளால் கால் விரல்களை நன்ருய் பிடிப்பதற்கும் யத்தனிக்க வேண்டும். ஸ்வாசத்தை நன்ருய் வெளியே விட்டு, கழுத்தை வளைத்து தலையை, முழங் காலை அணுகச் செய்ய வேண்டும்.

கடைசிப் படி:—இம்மட்டும் வந்த பிறகு, ஒவ்வொரு பிரயத்தனத் திலும், தலையை அதிகம் அதிகமாய் முழங்கால்களை அணுகச் செய்து, கடைசியாக, வயிற்றை நன்ருய், எக்கி, முதுகைக் கால் விரல் கொக்கி யால் நன்ருய் வளைத்து, முகத்தை முழங் கால்களுக்கு மத்தியில் ஆழ்த்தி விடவும்.

பலன்கள்

தொந்தி பக்கச் சதைகளைக் கரைத்து, வயிற்றிற்கு, அழகையும் பலத்தையும் கொடுக்கிறது. முதுகெலும்பை இளமைப் படுத்தி, நரம்பு களை யெல்லாம் உயிர்ப்பித்து உன்னதமாய் வேலை செய்யச் செய் கிறது. மலச் சிக்கலைப் போக்குகிறது. அஜீர்ணம், வயிற்றில் வாய்வுத் தொந்தரவு, பித்தப் பையின் மந்த சலனம், இவற்றைப் போக்குகிறது. இடுப்பைச் சிறுகச் செய்து துடைச் சதைகளைப் பலப் படுத்துகிறது.

அத்தியாயம் 16

யோக முத்ரா

பெருங்குடல் ரப்பர் பையைப் போல் தாராளமாய்ப் பெரிதாகும். வாயால் ஊதும் பொழுது சிறு பலூன்கள் (Toy Balloons) உப்பும். அதே மாதிரியாக இப்பெருங் குடலும், உள் அடங்கிய மஷ்டுக்களிலிருந்து வெளி வரும் வாயுவால் நிரம்பி உப்பும். சிறு பலூன்கள் அதிகக் காற்று ஏற்பட்டால் வெடிக்கும்; ஆனல் இக் குடலோ, வெடிக்க மார்க்க மில்லாமல், பல சந்து பொந்துகளில் தங்கி வலி கொடுப்பதுடன் காற்று அமுக்கம் அதிகரிப்பதற்குத் தக்கவாறு, ரத்தத்திற்குள் புகுந்து கலந்து கொள்ளுகிறது. விஷ ஜுரங்களும், நூதனமான வியாதிகளும் வரத் தொடங்குகின்றன. மல மூட்டையின் கனம் தாங்க முடியாமல், பெருங் குடலானது தொங்கி, ஸ்தானம் விட்டு அகன்று, ஸ்மரணையிழந்து, முன்னிலும் மலச் சிக்கல் அதிகரிக்கிறது.

வெடிக்காக் குடல்

முன்னொரு அத்தியாயத்தில் வயிற்றினுள் இறுக்கத்தைப் பற்றிக் கவனித்தோம். இப்பொழுது, ஸ்தானம் புரண்டு தொங்கிப் போவதால் குடலுக்கு ஏற்படும் குறையை நீக்க அறிய வேண்டும். இப்பேர்ப்பட்ட காலங்களில் மலச்சிக்கலைப் போக்கி, இது வராமல் தடுக்க வேண்டுமென்றல், தொங்கிப் போன குடலை, ஸ்தானத்தில் அமர்த்தி நிறுத்த வேண்டும். அதுவுமன்றி, இக் குடலில் இரண்டு மர்ம ஸ்தானங்கள் இருக்கின்றன. அவைதான் சிறு குடல் பெருங்குடலைச்சேரும் இடமும், இறங்கும் குடல் (Descending colon) கடை மலப் போக்குக் குழாயைச் சந்திக்கும் இடமும். முதல் மர்ம ஸ்தானத்தில் ஒரு கதவு இருக்கிறது. அது சிறு குடலிலிருந்து, பெருங் குடலுக்குள் திறக்குமே ஒழிய, பெருங்குடலிருக்கும் சாமான்களைச் சிறு குடலுக்குள் திரும்பிப் போக விடாது.

குடலில் கதவு

மஷ்டுக்கள் வெளியேருமல், பெருங் குடல் முழுவதும் நிரம்பவே, இக்கதவண்டையிலும், இடைஞ்சலின்றித் திறக்க இடமில்லாமல், மஷ்டு தடுக்கிறது. சிறு குடல் சக்கைகள் தாராளமாய் வெளியே தள்ளப் படாமல், கொஞ்சம் அரை குறைத் திறப்பில் வெளி வந்தவுடன், இக்

'சீகல்' மலச் சிக்கல்

கதவு, சுற்று வட்டை மஷ்டுவால் உறுத்தப் பட்டு ஏற்படும் நரம்புச் சேஷ்டையால் உடனே மூடிக் கொள்ளுகிறது. வெளிப் போக்கு அல்ப சொல்பமாய் நிதானித்து வெளியே வந்து சிறு சிறு உருண்டையும் உருளையுமாய் புறப்படுகிறது. இந்த அவஸ்தைக்கு ஆங்கிலத்தில் 'சீகல்' மலச்சிக்கல் என்று பெயர்.

இது மிகவும் கொடியது. இதே மாதிரியாக, இரண்டாவது கூறிய மர்ம ஸ்தானத்தில், மஷ்டுவின் கனத்தினால், மூலையும் வளைவும் ஏற்பட்டு, இந்த இடுக்கிலிருந்து சுலபமாய் வெளியேற வழியும் அடைபட்டு, நரம்புத் தூண்டுதலும் மழுங்கி, சரீரத்திற்கு அவஸ்தை ஏற்படுகிறது.

இவ்விரண்டு உபாதைகளையும் நேராகத் தாக்கி ஒழிப்பதற்கென்றே, இந்த யோக முத்ரா ஏற்பட்டுள்ள தென்று கூறலாம். இதே குணத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது, பூரண மத்ச்யேந்த்ராசனம். ஆனால் அது மிகவும் கடினமானது. யோக முத்ராவிலும், இரு வகை யுண்டு. முதல் வகை சூக்ஷ்மயோக த்யானத்திற்கும், குண்டலினி சக்தியை விழிக்க வைப்பதற்கும் உபயோகப் படுத்துவது. அது இங்கு கவனிக்கப்பட வில்லை. இரண்டாவது யோக முத்ராதான் சித்திரத்தில் தோன்றுவது. இது சரீர சம்பந்தமான உபாதைகளைப் போக்க உபயோகிப்பது.

பழகும் வகை

இதற்குப் பத்மாசனம் நன்றாய் வரவேண்டும். இதை அறியாதவர்கள் முதலில் இவ்வாசனத்தை தினம் பல தடவைகள் பல நேரங்களில் பழகி, ஒரு தடவைக்கு மூன்று நான்கு நிமிஷங்களாவது உட்கார்ந்திருக்கக் கூடிய சக்தியைப் பெற வேண்டும்.

முதலில், பத்மாசனத்தில் அமர வேண்டும். குதிபங் கால்களை எவ்வளவு உயரமாய் வயிற்றை ஒட்டி வைக்க முடியுமோ அவ்வளவு உயரமாய் வைத்துக் கொள்ளவும். இரு குதியங் கால்களையும் இரு உள்ளங்கைகளால் சுற்றி மூடிக் கொள்ள வேண்டும். கொஞ்சம் வயிற்றை எக்கி, கை மணிக்கட்டுகளை குதிகளுக்கும், வயிற்றிற்கும் மத்தியில் தாழ்த்த வேண்டும். முழங்கைகள் பக்கங்களில் துருத்திக் கொள்ளும். இப்படி அமைத்தால் மேற் கூறிய இரண்டு மர்ம ஸ்தானங்களிருக்கும் பாகங்களைக் கைகள் அமுக்கி நிற்கும்.

இப்பொழுது மெதுவாய் ஸ்வாசத்தை வெளியே விட்டுக் கொண்டே சரீரத்தை முன்னால் வளைக்கவும். இரண்டு கைகளும் வயிற்றினுள்

பதியும். வளைந்து சென்று, முகத்தை விரிப்புடன் சித்திரத்தில் காட்டிய வாறு ஒட்டி விடவும். ஸ்வாசத்தை முழுவதும் விட்டுவிட வேண்டும். பிருஷ்ட பாகங்கள் விரிப்பில் ஒட்டியவாறே இருக்க வேண்டும். முடிந்த வரையில் சில விநாடிகள் அப்படியே இருந்து, பின் மெதுவாய்ச் சிரத்தைத் தூக்கி, முதுகை நிமிர்த்திப் பத்மாசனத்திற்கு வரவும். நிமிரும் பொழுது சுவாசத்தை உள் இழுக்கவும்.

சிரமப்பரிகாரம் தேவையானால் செய்து கொண்டு மறுபடியும் செய்யவும். இம்மாதிரி மூன்றிலிருந்து ஏழு எட்டுத்தடவைகள் செய்ய லாம். ஒரே பத்மாசனத்தில் போதுமான தடவை யோக முத்ரா செய்ய முடியா விட்டால், வலிக்கும் பொழுது பத்மாசனத்தைக் கழற்றி விட்டு, வலியைத் தீர்த்துக் கொண்டு திரும்பவும் பத்மாசனம் போட்டு யோக முத்ரா ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

தரைக்கு எட்டும் வரையிலும் குனிய முடியா விட்டாலும், எவ்வளவு தூரம் போகுமோ அவ்வளவு தூரம் செய்தாலும் பலன் உண்டு.

பலன்கள்

யோக முத்ராவைப் பழகப் பழக, முகத்தைப் பல விநாடிகள், தரையில் நன்றாக இளக்கி வைத்திருக்கவும், கணுக் கால்களை வலி இல் லாமல், சுகமாய் அமர்த்தவும் சக்தி ஏற்படும். இப்பொழுது முகத்தை விரிப்பில் அமர்த்தியவுடன், அதே நிலைமையில், அங் கங்களின் ஸ்தானத்தைக் கொஞ்சமும் மாற்றாமல், ஸ்வாசத்தை மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும். வயிறு உப்பி, முன் துருத்தி, கைகளை அமுக்கும். முடிந்த வரையில், உள்ளிழுத் துப் பின் ஸ்வாசத்தை வெளியே விடவும். இவ்வாறு ஒரே யோக முத் ராவில், இரண்டிலிருந்து நான்கு தடவைகள் செய்யலாம். குடல் சுத்த மாயிருக்கும் காலங்களில் இம்மாதிரி இரண்டு யோக முத்ரா செய்தாலும் போதும்.

கைகளைப் பந்து போல் உருட்டி அமைத்திருப்பதால், குனியும் பொழுதே முன் கூறிய மர்ம ஸ்தானங்களில் அமுக்கல் ஏற்படுகிறது. அங்கு அடைந்திருக்கும் மல மூட்டை பிதுக்கித் தள்ளப்படுகிறது. அப் பாகக் குடல் உறுத்தப்பட்டு, அங்கு பதிந்துள்ள உணர்வற்ற நரம்பு முனைகள் தூண்டப்பட்டு உணர்ச்சி பெறுகின்றன.

கடைசியாகக் கூறிய முறையால் இவ்வேலைகள் இன்னும் செவ் வனே முடிகின்றன. முகம் தரையுடன் தாழ்த்தப்பட்டிருக்கும் பொழுது, கைகள் வயிற்றை உள் தள்ள அதினுள் இடம் குறைவு படுகின்றது. ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்தால் டையாப்ரம் கீழே இறங்கி, இருக்கும் இடத்

தையும் குறைக்கிறது. உள்ளிருக்கும் அங்கங்கள் வெளியேற மார்க்கமில்லாததால், ரப்பர் குழாய் போன்ற பெருங் குடல் நசுக்கப்படுகிறது. எல்லா இடங்களிலும் பிதுங்கி வெளி வந்தாலும், கைகள் அழுக்கி யிருக்கும் இடங்களில் முன்வர மார்க்கமின்றி அந்த இரு மர்ம ஸ்தானங்களும் நன்ருய்க் கசக்கப்படுகின்றன. நரம்புச் சக்கரங்கள் விழித்துக் கொள்ள, மலப் போக்கு உணர்ச்சி அதி தீவிரமாய் ஏற்படுகிறது.

தொங்கிக் கிடந்த குடலானது மேலே தூக்கி அமைக்கப்படுகிறது. இது அடிக்கடி ஏற்படவே இதைத் துணி போல் சுற்றி, ஸ்தானத்தில் வைத்திருக்கும் மெஸண்டரீஸ் (Mesenteries) மேல் உண்டான இழுப்புக் குறைந்து, இவற்றிற்குப் பலமும் ஏற்படுகிறது. பல தடவைகள் தூக்கி வைப்பதாலும், ஏற்படும் மலப் போக்காலும், குடலின் கனமும் குறைய, மெஸண்டரிக் இழுப்பு (Mesenteric-drag) நிவாரணையாகிறது.

சர்வாங்காசனத்திலும் சிரஸாசனத்திலும் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் பெருங் குடலானது டையாப்ரத்தின் மேல் அழுத்தப்பட்டு உயிர் பெறுகிறது. அக்குணத்தை அதி தீவிரமாய்க் கொடுக்கிறது யோக முத்ரா.

உணவுப் பை கசக்கப்பட்டு, ரத்தப் பெருக்கையும் நரம்புகள் விழிப்பையும் பெறுகின்றன. மந்த சலனம் நீங்கி ஜீர்ண சக்தியையும் அதிகமாய்ப் பெறுகிறது. தூங்கும் பித்தப் பையும் ஒழுங்காக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. சிறு குடலில் தான் உணவின் சத்தெல்லாம் உள்ளிழுக்கப் படுகிறது. இந்த ஆசனத்தில் சிறு குடல் அதிக நன்மை பெறுவதால் உணவின் சத்து வீணுகத் தள்ளப்படாமல் சரீரத்தில் கலந்து புஷ்டியையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கிறது.

சரீர அமைப்புகளைக் காப்பாற்றும் வகையிலிருந்து, முதுகெலும்பைப் பல பாகங்களாகப் பிரித்துள்ளார்கள். இந்த அப்பியாசத்தால், லம்போ-சேக்ரல் (Lumbo-sacral) என்ற நாபி-இடுப்பைச் சார்ந்த நரம்புகளெல்லாம் இழுபட்டு ரத்தப் பெருக்கடைந்து வீர்யம் பெறுகின்றன.

இவ் வத்தியாயத்தை முடிக்கு முன் பலருக்கு ஏற்படும் சந்தேகம் ஒன்றை நிவாரணை செய்ய வேண்டி யிருக்கிறது. பெரும் சதை வாய்ந்தவர்கள் செய்தால், ஆசனங்கள் அதைக் குறைத்து, மெல்லிய சரீரத்தைக் கொடுத்து ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும். இயற்கை

சந்தேக நிவாரணை

யாகவே சதைப்பற்றுக் கம்மியாக இருப்பவர்கள் இவற்றை செய்தால் இன்னும் இளைத்து ஒடிந்து விழுபவர் போல் ஆகி விடுவார்களோ என்று எண்ணுவதில் ஓர் அறியாமை கலந்துள்ளது. யோக ஆசனங்கள், உபயோகமற்ற ஊளச் சதையைக் கண்டிப்பாய் ஒடுக்கி விடும். நல்ல ஆரோக்கியம் பெற்ற சதையை ஆதரிக்கும். உபயோக மில்லாத தீங்கிழைக்கும் சத்தற்ற ஆகாரம் எவ்வளவு தின்றாலும் அதனால் ஏற்படக் கூடிய பலனற்ற சதைகளை வளர விடாமல் கண்டிப்பாய்த் தடுக்கத்தான் தடுக்கும். கண்டவை என்ன தின்றாலும் சாதகர் ஒல்லியாய்த்தான் இருப்பார்.

ஆனால், பொறுக்கிய புஷ்டி ஆகாரங்களை ஜீர்ணிப்பதால் ஏற்படும் சதை வளர்த்தியை ஆசனம் குறைக்காது. ஒவ்வொரு எடை சதையையும், முழுப் பலனுடையதாய் அமைக்கும். சந்தேகப் பேர்வழிகளை ஒதுக்கி விடும். மற்ற சரீரப் பயிற்சிகளில், இந்தச் சக்தியே கிடையாது. போடும் தீனிக்குத் தக்க கொழுப்பைக் கொடுத்து, முண்டாக்கள் பருத்து, தொந்தியைக் கவனிக்கா விட்டால், அதுவும் கம்பீரத்துடன் வளர்ந்து வரும். திடீரென்று ஜுரம் வரும். சாதகருக்குக் காரணம் என்னவோ தெரியாது. எவ்வளவு சீக்கிரம் முண்டா ஏறியதோ அதைப்போல், பன்மடங்கு அவசரமாக ஒரே நாள் ஜுரத்தில், இருந்த இடம் தெரியாமல் கரைந்து விடும்.

யோகாசனப் பழக்கத்தில், அமைதியாய் வளர்ந்த சதைகள் பார்வைக்குத் தாட்டிக மில்லாவிடினும், ஒவ்வொரு அவுன்சும், வியாதி எதிரியுடன் தீவிரப் போர் புரிந்து உயிரைக் காப்பாற்றும். வியாதியைத் தாக்கவும் சக்தி இருக்கும்.

ஆகர்ஷண சக்தி

பின்னும் பல மெல்லிய சரீரங்கள் சதையே வைக்காததற்குக் காரணம், முக்கியமானதொன்று உண்டு. எவ்வளவு தின்றாலும், அல்வாவாகவும், கேசரி பாத்தாகவும் பலகாரம் செய்தாலும் புஷ்டியும் சதை வளர்ச்சியும் ஏற்படாமலிருக்கும். இவர்களுக்கு மலப்போக்கும், பசி தாகமும் கூடச் சரியாக இருக்கலாம். ஆனால் இவர்கள், இந்த ஆகார சத்தானது உள்ளிழுக்கப் படுகிறதா என்று ஆராய்வதே இல்லை. சிறு குடலில் நரம்பு விழிப்பு, ரத்தப் பெருக்கு, சுறு சுறுப்பு இவை இல்லையாகில் இந்த உயர்தர ஆகாரக் குழம்பெல்லாம், சத்தை ரத்தத்திற்குப் பறி முதல் செய்யாமல் வெளியே சென்று விடுகின்றன,

இப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு யோகாசனத்தில்தான் விடுதலை ஏற்படும். இதனால் தான் சரீர புஷ்டியும், சதை வளர்ப்பும் ஏற்பட வேண்டும். சிறு குடல் நன்றாய்க் கசக்கப்பட்டு, ரத்தம் நரம்பு வீர்யம் பெற வேண்டும். இளைத்தவர்களை ஆசனங்கள் இன்னும் இளைக்கச் செய்யுமென்று பய முறுத்துவதில் பிரயோஜன மில்லை. இவர்கள் சலபாசனம், தனுராசனம், மயூராசனம், யோக முத்ரா இவற்றை செய்யச் செய்ய, சிறு குடலின் ஆகர்ஷண சக்தி அதிகரித்துப் புஷ்டி பெறுவார்கள்.

சுந்தரக்குறள்

ஆரோக்கியப்பகுதி

1. உணவால் உடலுறுதி நீளுமாயுள், நாக்கால்
உணவிழியின் நொந்தபின் சாவு.

2. மிளகாய் எரிக்கும், மிளகும் வதைக்கும்,
அழகு உடலிற் கழிவு.

3. நாக்கிற் கடிமை நசிவானே நொந்துநல்
வாழ்க்கைக் கியற்கையே தூக்கு.

4. வீரத் தமிழனே நீக்கிவிடு தீட்டுதலை!
சூரனவாய் கஞ்சியுடன் உண்!

5. தவிடே உயிரிவ் வரிசியிலே, குத்தின்
தவிடு தனம்சுகம் தாழ்வு.

6. தவிடேதான் வைடமினும் புஷ்டி நற்காப்பு;
தவிடற்றால் தேடா தெறும்பு!

7. கஞ்சி வடிப்பது காலனைக் கூவலாம்,
கஞ்சியுடன் உண்டுநீ வாழ்.

8. சாக்கடை போகும் அரிசியின் கஞ்சியே,
போக்கும் வறுமை பிணி.

9. மென்றே உணவை விழுங்குக, இல்லையேல்,
தின்றாலும் ஏதே பயன்.

அத்தியாயம் 17

சவாசனம்

சரீரத்தில் அமைந்துள்ள பல அங்கங்களையும், பாகங்களையும் சதைகளையும் வாழ்வில் நாம் அறிந்தும், அரியாமலும் தளர்த்தவும், இறுக்கவும் செய்கிறோம். ஒவ்வொரு தொழிலுக்குத் தக்கவாறு தளர்த்துவதும் இறுக்குவதும் மாறி மாறி நடந்து கொண்டே வருகின்றன.

தளர்ச்சி

தளர்த்துவது தான் வேலை செய்த பாகத்திற்குச் சிரம நிவாரணை. மேல் சதைகளும், உள் சதைகளும், அபிவிருத்தி யாவதற்கும் பலப்படுவதற்கும் தளர்த்துவது (Relaxation) முக்கியம். இச் சரீர நுட்பத்தைச் சாதாரணமாய்ச் சாதகர்கள் அறிவதில்லை. அதிலும், மேல் சதை அபிவிருத்திக்காகக் கருவிகளுடனோ, கருவிகள் இல்லாமலோ, பயிற்சி செய்பவர்கள், தப்பெண்ணத்துடன், சதைகளை இறுக்குவது தான் பிரதான மென்று அதிலேயே மனதைச் செலுத்துகிறார்கள். இளக்கி ஓய்வு கொடுப்பதைப்பற்றி ஆலோசிப்பது மில்லை; அதற்காக வேண்டிய முயற்சிகளை எடுத்துக் கொள்வதும் இல்லை.

மேனாட்டுச் சரீர மேதாவிகளில் பலர் இவ்விஷயத்தை உன்னதப் பிரசாரம் செய்து வருகிறார்கள். மாக்சிக் என்பவர் இவர்களில் ஒருவர். இவர் இதன் உண்மையைப் போதிப்பதுடன், தளர்த்துவதின் முக்கியம் மேல் நாட்டார் கண்டு பிடித்த இரகசிய மென்றும் கருதுகிறார். யோகா

மனோசாந்தி

சனங்களைப் படித்தவர்களும், பயின்றவர்களும், இவர் எண்ணுவது தவறென்று அறிவார்கள். அதுவுமன்றி மேனாட்டார் போதிக்கும் தளர்ச்சி மேல் போக்கானது. உயிர் நிலை அங்கங்கள், உணவு ஜீர்ணத்தைச் சார்ந்த அங்கங்கள், நரம்பு நாடிகள் இவற்றிற்குத் தளர்ச்சியையும் சிரமக் கழிவையும் நேருக்கு நேராகக் கொடுக்க எண்ணியதும் கிடையாது. சிகிச்சைகள் சிருஷ்டித்ததும் இல்லை. மனதிற்கும் இத்தளர்ச்சிக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை இவர்கள் ஆராய்ச்சி செய்யவில்லை. மனோசாந்திக்கும், தளர்ச்சி குணத்திற்கும் இருக்கும் அன்யோன்யத்தைத் தற்காலத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் கனவு கண்டாலும் அதற்குத் தகுந்த சாதனை இன்னும் இவர்களுக்குக் கிட்டவில்லை.

யோகாசனங்களின் அமைப்பே விநோதமானது. உள் சதை, வெளிச்சதை, உள் உயிர் நிலை அங்கங்கள் ஒவ்வொன்றையும் மாற்றி

மாற்றி அமுக்கவும் இறுக்கவும் இளக்கித் தளர்த்தவும் செய்து வருகிறது. ஓர் ஆசனம் செய்து முடிக்க வேண்டு மென்றால் இறுக்க வேண்டிய சதைகளை இறுக்கி, தளர்த்த வேண்டிய சதைகளைத் தளர்த்தத்தான் வேண்டும். சமயம் தவறித் தளர்த்தினாலும், இறுக்கினாலும், அப்பியாசமே சித்திக்காது. ஆசனங்களை தினம் அப்பியசித்து முடித்து விட்டால், ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணமான சதைகளையெல்லாம் இறுக்கித் தளர்த்தியாய் விட்டதென்று தானாகவே அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஆசனங்களின் தளர்ச்சி

இந்தத் தளர்ச்சியானது, பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் சிருஷ்டித்த ஆசனமொன்றில், சம்பூர்ணமாயுள்ளது. இச் சாதனை தளர்ச்சியையே உருவமாகக் கொண்டதென்று கூறலாம். இதனுடைய பெயரே சவாசனம்.

பெயரையும் சித்திரத்தையும் பார்த்தவுடன், இது மிகவும் சுலபமானது என்று கருதி, பழகும் வகையைப் படிப்பது கூட அனாவசியமெனச் சிலர் கருதி விடலாம். இது பெரும் தவறாக முடியும். இதை நன்றாகப் பழக முயன்றவர்களுக்குத்தான் இவ்வாசனத்தின் பல முடுக்குகளும், கஷ்டங்களும் தெரியும். சிரஸாசனத்தையாவது, கூடிய சீக்கிரத்தில் நன்றாய் வந்து விட்டது என்று கருதிக் கொள்ளலாம். ஆனால் இச் சவாசனத்தில், மனதைச் செலுத்திப் பழகப் பழக, இன்னும் அபிவிருத்திக்கு இடமிருக்கிறதென்று அறிய முடியும். ஆகையால் இதன் உண்மை விதியைத் திரும்பத் திரும்பப் படித்துச் சிந்திப்பது அவசியம்.

சவாசனம்

தளர்ச்சி நம் இஷ்டம் போல் செய்வது கஷ்டமென்பதற்கு ஒரு உதாரணம். டம்பெல்சை (ஸ்பிரிங் அற்றவை) கைகளில் வைத்துக் கொண்டு, சிலர் பழகுவதை கவனியுங்கள். மாற்றி மாற்றிக் கைகளை உயரத் தூக்கி மடிக்கவும் தாழ்த்தவும் செய்ய வேண்டும். வலது கை உயர மடிபடும் பொழுது மற்றொரு கை யாதொரு வக்கிரமுமின்றி, தளர்ச்சியாய்த் தொங்கி யிருக்க வேண்டும். ஒரு கையை மனமெல்லாம் வைத்து அமுக்கும் பொழுது மற்றொரு கை தானாகவே கொஞ்சம் மேல் கிளப்பி, விறைத்து அதுவும் கர்மசிரத்தையாய், இன்னொரு கையைக் காப்பாற்றுவது போல் கட்டையா யிருக்கும். முழங்காலுக்குக் கீழுள்ள கால் சதையை அபிவிருத்தி செய்வதற்காக ஒரு அப்பியாச முண்டு. கால் கட்டை விரல்களில் நின்று குதிகளை உயரக் கிளப்பியவாறே வைத்து, முழங்கால்களை மடிக்காமல் முன்னும் பின்னும்

தளர்ச்சி செய்வதில் கஷ்டம்

நடக்க வேண்டும். இதில் கீழ் கால் சதைகளைத் தவிர, கைகளுக்காவது கழுத்திற்காவது வேலை இல்லை. ஆனால் இதைப் பயிலும் மாணாக்கரைக் கவனிப்பீர்களே யானாலும், அல்லது நீங்களே பயின்று இன்னொருவரைக் கவனிக்கச் செய்தாலும், கைகள் பக்கங்களில் இளக்கமாய்த் தொங்கி நடக்கும் பொழுது முன்னும் பின்னும் வீசப்படுவதற்குப் பதிலாக, விறைத்துப் பக்கங்களுடன் ஒட்டி, விரல்கள் ஒரே கோணலாய்த் துருத்தி நிற்கும். கழுத்தும் விறைத்து, முகமும் ஒரு பக்கம் போயிருக்கும். உபாத்தியாயர் திருத்தி திருத்தி இது ஒழியும்.

இதே போலச் சவாசனத்தில், கவனமும் நுட்பமும் இல்லா விட்டால் ஏதாவது ஒரு சதை விறைத்திருக்கும். பலன் முழுதும் கிட்டாது. பார்வைக்குச் சவம் போல் படுத்திருப்பதாலும், சொந்தமாக எப்பாகத்தையும் இறுக்கி வைத்துக் கொள்ளச் சக்தியற்றது போலிருப் பதாலும் சவாசனமென்று பெயர் வந்தது. ஆனால் சவத்தினுடைய சதைப் பூட்டுகளெல்லாம் விறகுக் கட்டை போல் விறைத்திருப்பதை உதாரணமாய்க் கொள்ளக் கூடாது.

பழகும் வகை

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை ஜோடித்து சேர்த்துக் குதிகளையும் ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். விரல்கள் அகன்றிருக்க வேண்டும். துடைகள் வெளிப் பக்கமாய்த் தளர்ச்சியுடன் உருண்டிருக்க வேண்டும். கைகள் பக்கங்களில் விரிப்பின் மீது உணர் வற்றவை போல் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். விரல்களை மூடியதும் மூடா ததும் போல் வைத்துக் கொள்வது உசிதம். முகம் நிமிர்ந்தவாறு உயரப் பார்க்க வேண்டும். கண்களை இஷ்டப்பட்டால் முழுவதும் மூடி விடலாம். அல்லது அரைப் பார்வையாயும் வைத்துக் கொள்ளலாம். சவம் போல் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு அமர்ந்து கொள்ளவும்.

ஆசனப்பியாசங்கள் எல்லாம் செய்த பிறகு தான் சவாசனத் தைக் கடைசி சாதனையாகச் செய்ய வேண்டும். சவாசனத்தில் அமர்ந்த

ஆரோக்கிய- அமைதி அருவி

வுடன் சரீரத்தின் சதைகள் எல்லாம் தளர்ந்து விடு மென்று நினைப்பது தவறு. மனதும் இச்சா சக்தி யும் பிரயோகப் பட்டால் தான் அங்கங்களுடன் சரீர முழுமையும் இளக்கமும் சிரம நிவாரணையும் பெறும்.

மல்லாந்து அமர்ந்தவுடன் ஸ்வாசத்தைச் சாதாரணமாய் அவசரம் இன்றி அமைதியாய் இழுக்கவும் விடவும் வேண்டும். இவ் வாசனத்தால்

மூளைக்கும் நரம்பு கோசங்களுக்கும் சாந்தி அளிக்கவேண்டி யிருப்பதால் துள்ளித் ததும்பியோடும் எண்ணங்களை ஒழிக்க முயல வேண்டும். கோப தாபங்களின் வேகத்தைக் குறைத்து மறக்க வேண்டும். சர்வாங்க மும் தளர்த்தி அதற்கு ஆறுதலும் அமைதியும் கொடுக்கப் படுகிறதென்ற எண்ணம் மட்டும் வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

கால்களிலிருந்து சரீரத்தைத் தளர்த்த ஆரம்பியுங்கள். கால் விரல்கள், பாதங்கள், கணுக்கால்களை இளக்கி அதற்கு மேல் அமர்ந்த சதை மூலம் முழங்கால்களுக்கு வரவும். மேல் கண்ட ஒவ்வொரு பாகத்திலும் மானஸீகமாக, "சதைகள் இள்கி இருக்கின்றன. சரீரம் அமைதி அடைந்திருக்கிறது. நான் சௌக்கியமாய் அமைதியுடனிருக்கிறேன்" என்று ஜபிக்க வேண்டும். இந்த எண்ணங்களுக்கு ஒத்தவாறு அந்தந்த பாகங்களைத் தளர்த்தவும். பின் முழங்கால் பூட்டிற்குள் நுழைந்து ஆரோக்கிய மந்திரத்தால் தழுவி, ஊடுருவி, துடைகளில் வெளிச் சதை உள் சதைக்குள் தளர்ச்சி எண்ணங்களைக் குளிர்ந்த அருவிபோல் பாய்ச்சவும். துடைகளைக் கட்டவிழ்த்தது போல் இறுக்கமின்றி வெளிப்பக்கம் உருளவிட்டு அமர்த்திய பிறகு மெதுவாய் மனோ மார்க்கத்தில் இடுப்பைச் சாந்தி செய்து, வயிற்றிற்கு வரவும்.

இங்கு தான் அடுக்கடுக்காய் ஆனந்த வாழ்விற்குரிய அபூர்வ யந்திரங்கள் இருக்கின்றன. இதில் அடங்கிய வெவ்வேறு அங்கங்களையும் மனதில் சித்தரித்துக் கொள்ள வேண்டும். கோடையில் தென்றல் சரீரத்தில் வீசினால், எவ்வித உணர்ச்சி ஏற்படுகிறதோ, அவ்வித உணர்ச்சியை அனுபவிப்பதாக நினைவு செய்து அந்நினைப்பையும் அதன் பயனையும், அங்கங்களில் ஊர்ந்து வட்டமிடச் செய்யவும். உணவுப் பை, பித்தப் பை, ஸ்ப்ளீன், பான்கிரியாஸ், சிறு குடல், பெருங்குடல், எல்லாம் அமிருதக் கையால் தொட்டுத் தடவிக் கொடுத்தது போல் உணர்ச்சி பெறும் படியாய், "உணவுப்பையே, தீவிரமாய் ஜீர்ணிப்பாய்! பித்தப்பையே, விழித்து உஷாரா யிரு! சிறு குடலே நன்ருய்ச் சக்தியை உள்ளிழுத்து ரத்தத்தில் கலக்கு! பெருங் குடலே, மலச் சுமையை உதறி உதறித் தள்ளு! ஏ அங்கங்களே! சிரமம் ஒழிந்து அமைதியால் புத்துயிர் பெற்று உயிர் நிலை ஓங்க வேலை செய்யுங்கள்!" என்று ஆசி கூறி, வசப்படுத்தவும்.

ஆரோக்கிய வாக்கு

மெதுவாய் ஓய்வற்ற டையாப்ரத்திற்கு ஆரோக்கிய மொழி, தளர்ச்சிப் பொறுமையை அளித்து, மேல் பாய்ந்து நெஞ்சிற்கு வரவும். கீழே கடந்த பாகங்களை இளக்கி மேல் செல்லச் செல்ல மனது அவற்றை

மறந்து, மேல் பாகங்களுக்குப் போகப் போக, கடக்கப்பட்ட பாகங்கள் மரக்கட்டை போல் அசைவின்றி அமர வேண்டும். சதைகள் தொங்கி, அப்பாகங்கள் யாருடைய சரீரத்தைச் சார்ந்தவையோ என்று தோன்ற வேண்டும்.

நெஞ்சில் புகுந்தவுடன், எண்ணங்கள் ஆரோக்கிய ஓடையாக மாறி, தளர்ச்சி, அமைதி என்ற இரு அருவிகளாய்ப் பிரிந்து நுரை ஈரல் (Lungs) வலைக்குள் புகுந்து, ஓய்வு தாகம் பெற்ற சிறு காற்றுப் பை களுக்குக் களைப்பாறும் அமிர்த பானத்தைக் கொடுத்து, "நன்றாய்த் தைரியமாய் வேலை செய்து, கரியமல வாயுவை பஸ்மீகரித்து, பிராண வாயுவால் ரத்தத்தை உயர்த்தி, சத்துருக்களை ஒழித்து உயிர் நிலை ஓங்குவாய்!" என்று மானஸீக பூஜை செய்யவும்.

நெஞ்சில் நல்மொழி

ஆரோக்கிய பானம், இச் சிறு பைகளிலிருந்து உபயோகப்பட்டுக் கசிந்து, ததும்பி, முத்துமாரி ஊற்றாய் வெளியோடி ஒப்பற்ற உன்னத மஹா சிருஷ்டி யந்திரமான, ஹிருதயத்தைச் சுற்றிச் சுற்றித் தழுவிவரச் செய்யவும். "இதோ இச்சா சக்தியால் (By my will) உனக்குப் பலத்தை அளிக்கிறேன். உன்னத உயிர்த்துணை ஹிருதயமே! சமமாய் அமைதியாய் வீரத்துடன் சிரஞ்சீவியாய், ரத்தத்தை இழுத்து, சர்வாங்கத் திற்கும் உதைத்துத் தள்ளி வேலை செய்!" என்று மனோ திடத்தை அளிக்கவும்.

ஒவ்வொரு பாகமும் தனி ஆன்மா, உயிர் பகுத்தறிவு பெற்ற உண்மை ஊழியன் போல் கருதி, புத்தி கூறி, கட்டளைகளை மானஸீக மாக இட்டால், அவை ஆன்மாவின் இச்சா சக்திக்கு உட்பட்டுக் கோரிய பலன்களைக் கொடுக்கும். இது சாஸ்திரப் பிரமாணம். அனுபவப் பிர சித்தம், சூக்ஷ்ம இந்திரியங்கள் இவ்வாறு கவனிக்கப்படும் பொழுது, இவற்றை அடக்கிய கூடு, மேல் சதைகள், அதாவது முதுகு, மேல் வயிறு, மார்பு எல்லாம் இளகி அமர வேண்டு மென்று எண்ணிப் பூமி யின் மேல் தாக்கி, தொங்கச் செய்யவும். இடுப்பிலிருந்து தளர்த்தும் பொழுதே, எண்ணங்கள் மேலேறும். கைகள் இரண்டும் முருக்கின்றி அமர, முழங்கைகள், பூட்டுகள், புஜங்கள், எல்லாம் தளர்ந்து முயற்சியற்ற வையாய்ப் பூமியின் மேல் உட்கார வேண்டும். பின், தோள்களையும் அமைதி பெறச் செய்து, மார்பிலிருந்து வெளிப்புகும் சாந்தி தூதனுடன் கை கலந்து, கழுத்தைச் சிரமமாறச் செய்து, வீரிய கப்பத்தைத் தைராய்டு, பரா தைராய்டு மன்னர்களுக்குச் செலுத்தி முகத்தில் பிரவே சிக்கவும். தாடை, நாசி, பற்கள், நாக்கு காதுகள் இவற்றைச் சாந்தி

யால் களைப்பு நீக்கி, நெற்றியை ஒரு வட்டமிட்டு, மூளைப் பிரதேசத்திற்கு வரவும்.

சமுத்திரத்தில் மூழ்குகிறவன் போல், ஆன்மாவை ஆழ்ந்தச் செய்யவும்.

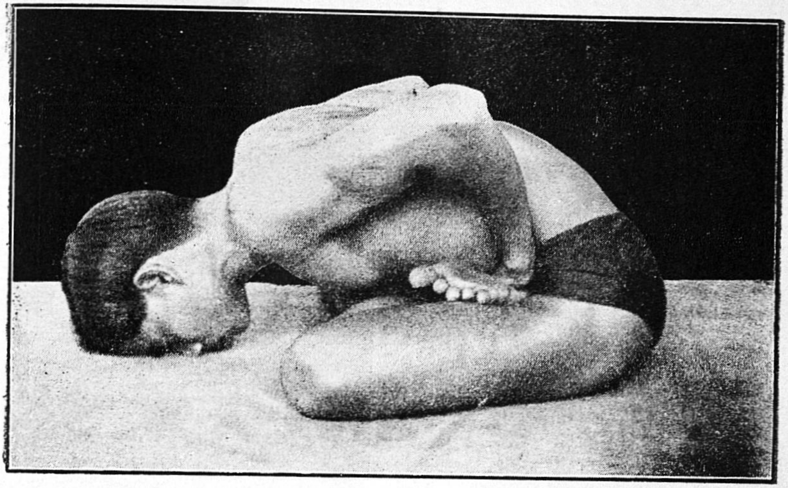
மூளையில் தான் ஆன்மாவின் ஆனந்த மஹாபீடம் சூக்ஷ்மமாய் அமைந்துள்ளது. மனதாலும் இச்சா சக்தியாலும் தான் இந்த உன்னத பீடத்தைக் கைப்பற்ற முடியும். சரீரத்தின் ஸ்தூல யந்திரங்களுக்கு மூளை தான் மத்திய சக்தி சாலை. இது தான் பிரதான டெலிபோன் ஆபீஸ். எங்கெங்கோ ஏற்படும் களைப்பு, இளைப்புகளை யெல்லாம் இங்கு சந்திக்கலாம். மானிடரின் அக்கிரமக் கிருத்தியங்களின் எதிரொலிப்பை இங்கு கேட்கலாம். காமக் குரோத லோப ஷட்வர்க்காதி சேஷ்டைகளின் முக்கிய ஏஜெண்டுகள் இங்கு தான் உலாவுகிறார்கள். நிரந்தர ஆன்மாவையும், அன்னமய ப்ராணமய சரீர வாழ்வையும் சேர்த்துள்ள அனுபவ ஏணி இங்கே தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. வாழ்வின் போரை நடத்த உத்தரவளிக்கும் சேனாதிபதி ஸ்தானம் (High Command) இங்கு ஸ்தாபனமாகி யுள்ளது.

அங்கங்களை அடக்கியாளும் இச்சா சக்தி

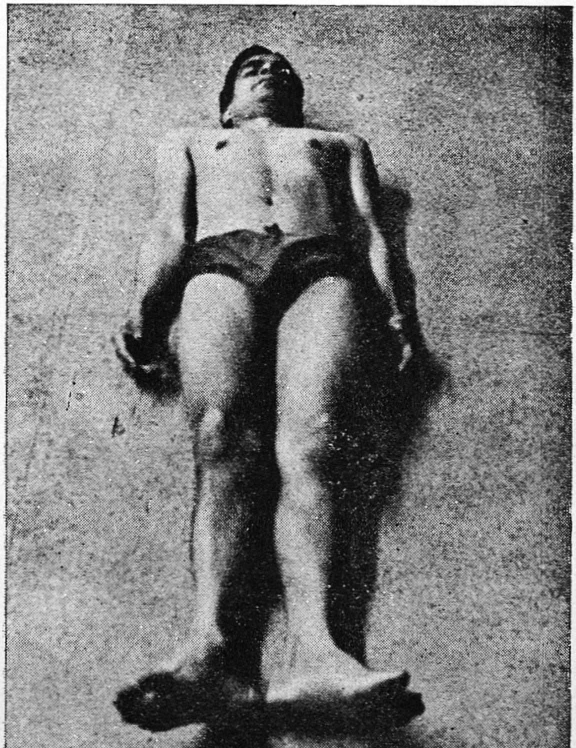
யோக மேதாவிகள் அறிந்து மலரச் செய்யும் ஆக்ஞா சக்கரம், ஸஹஸ்ராரம் என்ற தெய்வீகத் தாமரைகள் இவ்விடத்தில் தான் அந்தர் முகமாய் அமைந்துள்ளன. மஹாபுருஷர் தரிசனமும், ஒப்பற்ற சமாதி நிலையும் இங்கு தான் கிடைக்க வேண்டும்.

இதர பாகங்களை யெல்லாம் அமைதி பெறச் செய்த சக்தி இங்கிருந்தே புறப்பட்டது. கோவில் வெளிப் பிரகாரங்கள் சுற்றியாய் விட்டது; வெளி மூளையென்ற உள் பிரகாரங்களைச் சுற்றி, சூக்ஷ்ம கர்ப்பக்ரஹத்திற்குள் புகுந்து, ஆன்மாவுடன் இச் சக்தி ஐக்கிய மடைய வேண்டும்.

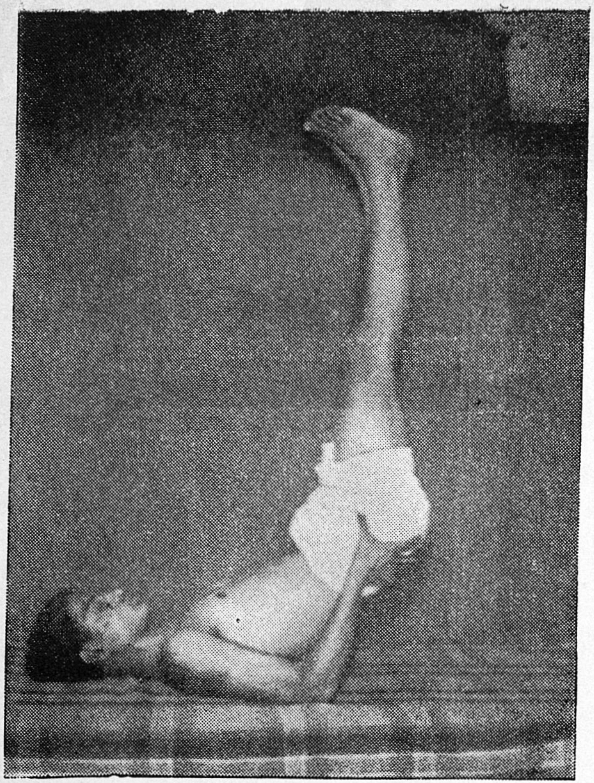
இதில் ஏற்படக் கூடிய, ஏற்பட வேண்டிய சாந்தி உணர்ச்சியை எவ்வாறு விவரிப்பது!—ஒப்பற்ற அனுபவம், உயர்வுற்ற சாதனை மூளைச் சக்தி யெல்லாம் ஆரோக்கிய அருவியாய், தளர்ச்சி யமைதி வண்டலுடன், ஊடுருவிப் பாய வேண்டும். "சாந்தி! சாந்தி!" என்ற உச்சாடனம் மயக்கி, உலகத்தையே மறக்கடிக்கச் செய்ய வேண்டும். சாந்த ஸ்வரூபன் மருவி விளையாட முகத்தின் சுருக்கங்கள் விடும்; நிஷ்களங்க, பௌர்ணமிச் சந்திரன் போல் சாத்வீகம் ஒளி வீசும்; கடுகடுப்பு மறையும்; கண் இமைகள் கவிழும்; விழிகள் உள் நோக்கும்; உதடுகள் மலரும். வெளி உலகத்தில் நடக்கும் மாயத் தாண்டவக் கூத்தும் கூக்குரலும் அகன்று கனவில் கனவாய் மறையும்.



யோகமுத்ரா (பக்கம்–126)

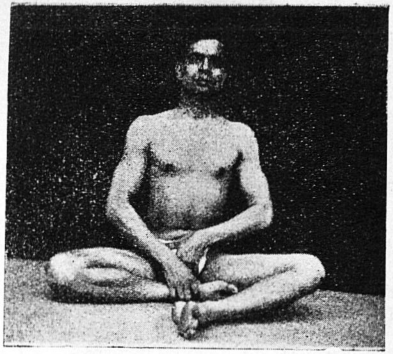


சவாசனம் (பக்கம்-133)

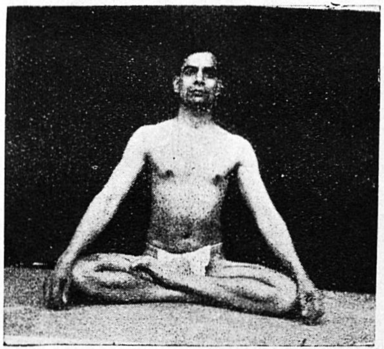


விபரீதகரணி (பக்கம்-172)

ஆரம்ப சித்திரம்



ஸித்தாசனம்



2-ஆம் படம் (பக்கம்-174)

கடைசியாய், ஆரோக்கிய ஆனந்த அமைதியைக் கொடுக்கும், இச்சையானது (Will) அணு மாத்திரமாகி, வெண்ணிறம் பூண்ட இரு இதழ் கொண்ட, அந்தர் முகமாய் மூளையில் புருவ மத்தியில் ஜொலிக்கும் தாமரை மலரில் புக, சாதகர், "ஓம்! ஓம்! என்ற பீஜாக்ஷரத்தை மனதில் ஜபித்தவாறு தேகம் மறந்து இருக்க வேண்டும்!

இதுவே உண்மைச் சவாசனம்! இவ்வாறு தேவையான காலம் இருந்த பிறகு, சவாசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும். திடீரென்று எழுந்திருந்து உட்காரக் கூடாது. மனதின் சக்தி அபாரம். வாஸ்தவத்தில் அங்கங்களைக் கட்டை போல் ஆக்கி யிருக்கும் பூட்டுகளெல்லாம் தயாரின்றி நித்திரையில் இருக்கும். சதைகளும் சித்தமாயிராது; அப்பொழுது, அங்கங்களுக்கு மானஸீகமாக முன் எச்சரிக்கை கொடுக்காமல் பலாத்காரம் செய்தால் பிடிப்பு, சுளுக்கு, தலைவலி முதலியவை ஏற்படலாம்.

எழுந்திருப்பதற்கு முன்

ஆகையால், சவாசனத்தைக் கலைக்க விரும்பும் சாதகர் விழிப்பு என்ற எண்ணத்தை "ராம பாண" மாகக் கருதி மூளையிலிருந்து தொடுத்து விட்டால், உணர்ச்சிப் பிரதாபத்தை ஒரு நிமிஷத்தில் தலையிலிருந்து கால் வரைக்கும் பரவச் செய்து, மூளை அம்புருத் துணியில் வந்து அமர்ந்து விடும். பின், கட்டை விரல்களை அசைத்து, பாதங்களையும், கால்களையும் உருட்டி, துடைகளையும் இடுப்பையும் மெல்ல உலுப்பி, விரல்களை மூடித் திறந்து, கைகளைத் தூக்கி வளைத்து, சரீரத்தைப் புரட்டிச் சாய்ந்து, பிறகு எழுந்திருந்து மற்ற வேலைகளைக் கவனிக்கவும்.

பலன்கள்

சகல அங்கங்களும், சதைகளும், சதைக் கோளங்களும், நரம்பு நாடிகளும் களை நீங்கி பலம் பெறும். நான்கு மணி நேரம் தூங்கினாலும் கூட, பத்து நிமிஷம் சவாசனத்தில் அமர்வதினால் ஏற்படும் சரீரக் களை தீர்ப்பிற்கு ஒப்பாகாது. இருதயப் பட படப்பு நிற்கும். நாளடைவில் கால விரோத நடை ஒழியும். நரம்பு வியாதிகளெல்லாம் தீரும். முன் கோபம் ஒடுங்கும். அதிகக் காம வெறி நீங்கும். ஆயுள் அபிவிருத்தி யடையும். ஸ்வாசம் ஒழுங்காய் நடைபெறும். மனக் கவலை பறக்கும். தியான சக்தி ஏற்படும். சம தரிசனம் சித்திக்கும். மூளைச்சிக்கல்கள் ஒழிந்து எந்த ஆலோசனைக்கும் சமயோசித விடை கிடைக்கும். மூளை கலக்கம், சோர்வு விலகி ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

சரீரத்தில் ஏதாவது ஓரிடத்தில், வலியோ வியாதியோ சிகிச்சைக்கு அடங்காமல் உபத்திர வித்தால், சவாசனத்தில் அமர்ந்து, அந்த் இடத்திற்கு வந்தவுடன், ஆரோக்கிய எண்ணங்களால் பல நிமிஷங்கள் அதைத் தாக்கினுல், ஆச்சரியப்படும்படியாக, எதிர் பாராத நன்மையைக் கொடுக்கும். சவாசனம் ஆழ்ந்து செல்லச் செல்ல, ஸ்வாசமும் தானுகவே தியானத்தில் பந்தன மடைந்து, கேவல கும்பகம் ஏற்படும். ப்ரத்யாஹார, தாரண, தியானத்திற்குப் பெரும் வசதி சவாசனம்.

அங்கங்களைத் தளர்ச்சி மருந்தால் ஸ்தம்பிக்கச் செய்யும் பொழுது வெகு சீக்கிரம் நித்திரை வந்து விடலாம். ஆரோக்கிய மனே அருவி, சர்வ வியாபகமாகி, சவாசனத்தைப் பூர்த்திக்கு முன் நித்திரை வரலாம்.

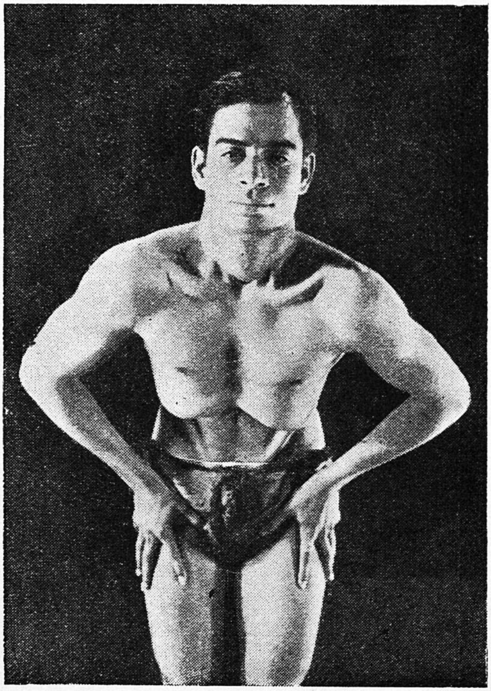
நித்திரை வந்தால்

நித்திரை செய்து விடலாமா என்ருல் தூங்கி விடுவதால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை; பலன் தான் குறைவு. இச்சா சக்தி (Will power) உன்னதமாக ஜாக்கிரதையில் வேலை செய்வதற்கும் கேவலம் ஜடத்வத்திற்கும் எவ்வளவோ வித்தியாசம் இருக்கிறது. எல்லா விஷயத்திலும், நித்திரை பெற்று, முன் கூறிய 'ஓம்!' கார சப்தத்திற்கு மட்டும் விழிப்புடையவன் துரியத்தில் இருக்கிருன். சரீரத்திற்குப் பலன் ஸ்வய சக்தியால் ஏற்படுவதுடன் கூட, ஆத்மானந்தத்தை அனுபவிக்கிருன்.

நித்திரை மிகுந்தவன், சரீரம் அசைவற்றிருந்தாலும் எண்ணங்கள் சிதறி ஸ்வப்பனத்திலும், சுஷுப்தியிலுமாக வேதனை அடைகிருன். இதில் சூக்ஷ்ம இச்சை (Will) ஒங்குவது கஷ்டம். சரீர அங்கங்களை அடக்கியாளும் சக்தி கிடைப்பது அரிது. தூங்கி விடுவதால் கைக்கெட்டாத மனே வியாதிகளையும், கோபதாபங்களையும் சாந்தி செய்து ஜயிப்பது முடியாது.

ஐந்து நிமிஷங்களிலிருந்து பத்து, இருபது, முப்பது நிமிஷங்கள் வரையில் சாதகருடைய அவசியத்திற்கும், அவகாசத்திற்கும் தக்கவாறு சவாசனம் பழகலாம்.

தலை நிமிர்ந்திருக்க வேண்டி இருப்பதால், கழுத்தின் சில சதைகள் இறுக்கியே இருக்கும். இதையும் தளர்த்த வேண்டுமானுல், மிருதுவான இரண்டு தண்டுகளால் தலையின் இரு பக்கங்களிலும் முட்டச் செய்து சிரஸை மேல் நோக்கியவாறு கழுத்தின் பிரயத்தனமுமின்றி நிறுத்திக் கொள்ளவும்.



உட்டியாணு (பக்கம்-139)

அத்தியாயம் 18

உட்டியாணா

உட்டியாணா நௌலி ராமபாணங்கள்

மானிட ஜன்மம் நோயற்றிருக்க வேண்டு மென்று பல்லாயிர வருஷங்களுக்கு முன், தீர்க்க திருஷ்டி வாய்ந்த ஹடயோக மேதாவிகள் அருளிச் செய்த ஒப்பற்ற ஆயுதங்களே, உட்டியாணா, நௌலி என்ற இரு சாதனைகள். அன்னவர்களின் நெஞ்சழுத்தமும், ஆராய்ச்சியும் என்னே! கடம் கட்டி வைத்தாற் போலிருக்கும் தொந்தியையும், இருந்த இடம் தெரியாமல், மாயா வித்தை போல் மறையச் செய்தவர்களின் சாமர்த்தியமே சாமர்த்தியம்! வெளி அங்கங்களைக் கைப்பற்றினால் இலகுவில் ஒழித்து விடுவார்களென்று பயந்த நோய், கைக்கெட்டா — ஆராய்ச்சிக்குத் தென்படா — வயிற்றின் சந்து பொந்துகளில் போய் ஒளிந்து கொண்டது. பாவம், யோகப் பிரதாபத்தை அறியா இந்நோய் ஏமாந்து விட்டது. அங்கும் "விடேன், இடம் கொடேன்" என்று, தசகண்டனின் மூல பல சேனைகளை ஹதாஹதம் செய்த ராம பாணங்கள் போல் வந்து விட்டனவே, உட்டியாணாவும் நௌலியும்!

மேல் நாட்டிலாவது, மற்ற எந் நாட்டிலாவது இப் பிரயோகங்களுக்குச் சமமான மருந்தோ சாதனையோ இல்லை. மலச் சிக்கல் ஜடா முனியைத் தொலைக்க எங்கெங்கோ, என்னென்னமோ பாடு படுகிறார்கள். ஒன்றும் பலிக்கவில்லை. உச்சாடனம் செய்தவுடன் இக் கொடும் பேயை ஓடச் செய்யும், உன்னத மந்திரம் உட்டியாணா, நௌலி! கால் கைகளை வீசுகிறார்கள்; தலையை அசைக்கிறார்கள்; முதுகையும் நெளிக்கிறார்கள். ஆனால் அசையாப் பொருளான தொந்தியைக் கூட, பூகம்பத்தில் விழுங்கிய மலை போல் இருந்த இடம் தெரியாமல் உள்ளாழ்த்தி, பின்னும் புதிதாய் கிளம்பிய எரிமலை போல் துருத்தி, சக்கரம் போல் சுழற்றி விடுகிறார்கள். இச் சாதனைகளால் முனிசிபல் குப்பைத் தொட்டி போல் உபயோகப்படும் தொந்தி என்ற தோல் பையைச் சுத்தம் செய்து புதுப்பிக்கும் விந்தை, உட்டியாணா, நௌலி என்ற உயிர்த் துணைவர்களுடையது.

ஸூக்ஷ்ம சக்கரங்களைப் பேதிக்க வேண்டு மென்றும், குண்டலினியை எழுப்பி, ஸஹஸ்ரார சக்கரத்தை நோக்கி மேல் போகச் செய்ய வேண்டு மென்றும், ப்ராணாயாம சித்தி பெற வேண்டு மென்றும், யத்

தனிக்கும் யோக சாதனைகளுக்கு அடிப்படையான மர்மம், உட்டியாண பந்தம்.

ஸ்ரீ குவலயானந்தர்

குடல்களும், உணவுப்பை முதலானவையும் இச் சாதனைகளில் எங்கு ஓடி ஒளிந்து பதுங்குகின்றன என்று அறிய முடியும். எக்ஸ்ரே (X-ray) என்ற அபூர்வ கிரணத்தை உபயோகித்தால், இச் சாதனையின் சாஸ்திர தர்மம் நன்கு விளங்கும். வீண் ஜால வித்தை என்ற எண்ணம் ஒழியும். இதைத் தற்கால யந்திர உணர்ச்சிப் பிரகாரம், நம்பா உலகத்திற்கு உண்மைப் படுத்திக் காண்பித்தது, குவலயானந்த ஸ்வாமி என்பவர். இவரையும் இவர் ஆராய்ச்சியையும் கிஞ்சித்தேனும் கவனிக்கத்தான் வேண்டும். லௌகீக வாழ்விலிருந்த பொழுது, டாக்டர் குணே என்ற பெயருடன், பூனா கலாசாலையில், அவர் சரீர சாஸ்திர உபாத்தியாயராக (Professor of Physiology) இருந்தாரென்று அறிகிறோம்.

காட்டில், இரகஸ்யமாய், கிழங்கு மூலிகைகளைப் போல் மறைந்திருந்த ஹடயோக சாதனைகளைத் தற்கால மேல் நாட்டுச் சாஸ்திரப் பிரமாணங்களால் நிரூபிக்கக் கூடியவை என்று உலகத்திற்குத் தெளிவாய் இவர் காண்பித்தார். சிறந்த ஹடயோகிகளை சாதனையிலிருக்கும் பொழுது, எக்ஸ்ரே, ரத்த இறுக்க மறியும் கருவிகள், ஹிருதயக்கருவிகள் முதலியவற்றால் பரீட்சித்து, எந்தெந்த அங்கங்கள் எவ்வாறு பலனும் மாறுபாடும் அடைகின்றன என்று வெளியிட்டார். இவர் பத்திராதிபராயிருந்து நடத்திய யோகமீமாம்சா பத்திரிகையில் எல்லாவற்றையும் மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தரம் வெளியிட்டு வந்தார்.

இப் பரீட்சைகளெல்லாம் இதற்கெனத் தயாரிக்கப்பட்ட பரீட்சை சாலையில் (Laboratory) நடந்தன. பூனாவுக்குப் பக்கத்திலுள்ள, லோனாவ்லா (Lonavla) என்ற சிறு ஸ்தலத்தில் ஆச்ரமம் ஏற்பட்டு அங்கு நடந்தன. மானிட வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்குச் சத்துரு, பொடி மட்டை, குட்டித் திண்ணை வேதாந்தி! தேச முன்னேற்றத்திற்கும் சத்துரு இவை தான் என்று ராஜீயவாதிகள் குறிப்பிடுகிறார்கள். குவலயானந்த ஸ்வாமிகளின் தற்கால ஆராய்ச்சித் திரள்கள் இல்லாவிடின், இச் சோம்பேறிப் புண்ணியவர்கள் இன்னும் மானிட ஆரோக்கியத்திற்குக் கோடாலிக்காம்பாயிருந்திருப்பார்கள். ஆனால் இவன் காட்டக் கூடிய, "அய்யோ! உட்டியாணமாவது, ஜிமிக்கியாவது! வயத்தே சுளுக்கிக்கும்ணா! 'ஒண்ணோடைக் கொண்ணு' ஆகி விடும்! இதெல்லாம் காட்டிலிருந்து காய்கிழங்கு சாப்பிடற ரிஷிக்குத்தான் சரி!" என்ற பூச்சாண்டிகள்

பலிக்கா. வயிறு வெடித்து விடும், அங்கங்கள் பிதுங்கி விடுமென்ற பயமும் வேண்டாம். இயற்கை அமைப்பே இச் சாதனைகளுக்கு இடம் கொடுத்து, இணையற்ற சிகிச்சைகளாக மாற்றுகிறது. இதைப் பழகும் வகையைக் கவனித்துப் பின் இதன் தத்துவங்களை ஆராய்ச்சி செய்வோம்.

பழகும் வகை

காால்களை ஓரடி அகற்றி நின்று கொள்ளவும். சாதாரணமாய் வாந்தி செய்யும் பொழுது, வயிறு, சுவாசம் எந்நிலை யடைகின்றன வென்று சிறிது ஆலோசித்து, மனதில் ஆழ்த்திக்கொண்டு, அதே போல் நாமாக வயிற்றை அந்நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். அக்காலத்தில் சுவாசம் உள்ளே அடைபடுகிறது. உட்டியாணவில் டையாப்ரம் மேல் நோக்கிப் பறக்க, வயிறு அங்கங்களை அமுக்கி உள் ளாழ்த்தி மேலே டையாப்ரத்துடன் சேர்க்க முயலுகிறது.

கைகளை, சித்திரத்தில் காட்டியவாறு துடைகள் மேல் அமர்த்தி, முதுகை முன்னால் வளைத்து, வயிற்றை இறுக்கமின்றித் தொங்கவிட்டுச் சுவாசத்தை வெளியேற்றவும். பின் வயிற்றை எக்கி, கைகளைத் துடைகள் மேல் அமுக்கும் சக்தியாலும், உள் முதுகுச் சதைகளையும், பக்கச் சதைகளையும் இறுக்குவதாலும் உள்ளிழுத்து, ஐந்தாறு விநாடிகள் நிறுத்தி, வயிற்றைத் தொங்கவிட்டு, சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து, நிமிர்ந்து, சிரமம் ஆற்றிக் கொள்ளவும்.

இதுவே உட்டியாண. சிலருக்கு இது வெகு சீக்கிரம் வந்து விடும்.

உட்டியாண என்ற பதத்திற்கு, "மேலே செல்வது" என்று பொருள். வயிறு மேலே பறப்பதால், இந்தச் சாதனைக்கு உட்டியாண என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். மற்ற சாதனைகளெல்லாம், வெளிச் சதைகளை மட்டும் ஆளுவதால் சித்திக்கும். உட்டியாணவோ, சாதாரணமாய் மனிதன் இஷ்டத்திற்குக் கட்டுப் படாத சில சதைகளாலும் நரம்புகளாலும் சித்திக்க வேண்டி யிருக்கிறது. அடிக்கடி முயலுவதாலும், இன்னின்ன சதைகள், இவ்வாறு உழைக்க வேண்டுமென்று சிந்திப்பதாலும், உட்டியாண கை கூடும்.

இதன் வழி, கட்டுரைகள் மூலம் மட்டும் அறிந்து கொள்வது சிலருக்குக் கடினமா யிருக்கும். உட்டியாண செய்பவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், ஆங்காங்கு சதைகளை வலித்து இழுப்பது நன்கு விளங்கி, வழி தானாகவே மனதில் பதிந்து கொள்ளும், பயின்று

கொண்டிருக்கும் பொழுதே மனது ஆச்சர்யமாய், நாமறியாமல், தேவையான சதைகளைக் கட்டுப்படுத்தி, உட்டியாணாவைப் பூர்த்தி செய்யும்.

பழகுவதில் கஷ்டங்கள்

வராததற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. ஸ்வாசம் முழுவதையும் வெளியில் விட்டு விட வேண்டும். முழுதும் வெளியில் விட்டேனென்று கருதிய சாதகரைப் பரீட்சித்தால், கால் அரை ஸ்வாசம் உள்ளேயே இருக்கும். முதலில் வெளியே விட்டாலும், வயிற்றை எக்கும் பொழுது "ஹூம்" என்று தெரியாமல் உள்ளே இழுத்து விடுவார்கள். ஸ்வாசம் உள்ளிருக்கும் வரைக்கும், டையாப்ரம் கீழ் நோக்கி அமுக்க, வயிற்றில் இடம் குறைந்து, நெஞ்சில் இடம் அதிகரித்திருக்கும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஸ்வாசம் வெளியே செல்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு டையாப்ரம் மேல் பறந்து, வயிற்றில் இடத்தை அதிகரித்து அங்கங்கள் அழுங்கி, ஒதுங்குவதற்கு இடம் கிடைக்கும். வாந்தியெடுக்கும் பொழுது ஸ்வாசம் உள் செல்லுவதால், உணவுப்பை மேல் தள்ளப்பட்டு, கீழிரங்கும் டையாப்ரம் இறுகிப் பிதுக்கப் பையின் சாமான்கள் வெளியில் பாய்கின்றன.

சில சாதகர்கள் ஸ்வாசத்தை முழுவதும் வெளியேற்றுவதற்காக முக்கி, வயிற்றில் வெளிச் சதையை (Rectus Abdominis) இறுக்கி விடுகிறார்கள். மூச்சை விடுவதற்கு முன்னால் வயிறு தளர்ந்திருந்தாலும், ஸ்வாசம் வெளியேறியவுடன் வயிறு கல்போல் ஆகிவிடும். இக் காலத்தில் என்ன எக்கு எக்கினாலும், உட்டியாணா கிட்டாது. இவ்விஷயத்தை மனதில் பதித்து ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டவுடன், வயிற்றை எக்குவதற்கு முன் வயிற்றைக் 'கொளா' வென்று, தொட்டால் நசுங்கும் படியாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தான் அது உள் அமுங்கும்.

முதுகு வளைந்திருக்க வேண்டுமென்று கூறினோம். முதுகு நிமிர்ந்திருக்கும் பொழுது, வயிற்றின் மேல் சதை இழுக்கப்பட்டு நிற்கிறது. இக்கதியால் இது உள்ளே அமுங்காது. இது தொய்ய வேண்டும். குனிந்தால் தான் நன்றாகத் தொய்யும். உட்டியாணாவில், வயிறு அதிகம் உள்ளே சென்று பலனைக் கொடுக்கும். ஸ்வாசத்தை விட்டு, வயிற்றை, எக்கும் பொழுது, சில சாதகர்கள் முதுகைக் கொக்குபோல் முன் நீட்டி நிமிர்த்தி விடுகிறார்கள். இப்படிச் செய்தவுடன் வயிறு தவுலின் தோல் போல் விறைத்து உள் அமுங்குவதில்லை.

இம் மூன்று விஷயங்களை முக்கியமாய்க் கவனித்து வந்தால், பிழைகள் நீங்கி, சாதனையை முடிக்கலாம். சித்திரத்தையும் நன்றாய்க் கவனிக்கவேண்டும். இதில் வயிற்றில் தோன்றி, இரு பக்கங்களிலும்,

கீழிருந்து மேல் நோக்கி நீண்டிருக்கும் சதை நார்கள் தோன்ற வேண்டு மென்பது அவசியமில்லை. அவை தோன்ரு விட்டாலும், சித்திரத்தில் காட்டியவாறு வயிறு எக்க முடிந்தால், உட்டியாண வந்து விட்டதென்று அறியலாம். புதிதாய் எமக்கு மட்டும் முதல் முதலாய் இச் சதை நார்களைப் பிரிக்க முடிந்தன. இது யாவருக்கும் வருவது கஷ்டமாயினும், படத்திலிருந்து சிலர் நுட்பமாய்க் கைவசப்படுத்தி யுள்ளார்கள்.

உட்டியாண, கண்டிப்பாய்க் காலையில் தான் பழக வேண்டும். சாயந்திரம் பழகுவதா யிருந்தால் ஆகாரமுண்டு, ஏழு எட்டு மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு செய்யலாம். உட்டியாணவை ஐந்து அல்லது எட்டுத் தடவைகள் செய்யலாம். வயிற்றை எக்கி ஸ்தானத்திற்கு வந்த பிறகு, மூன்றிலிருந்து பதினைந்து இருபது விநாடிகள் அவ்வாறே வைத்திருக்கலாம். பின் வயிற்றைத் தொங்கவிட்டு ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும். பதினான்கு வயதிற்கு உட்பட்ட சிறுவர் சிறுமிகள் செய்யத் தேவையில்லை. செய்யாமலிருப்பது உசிதம்.

நிபந்தனைகள்

பெருங் குடலின் குறுக்குப் பாகம் (Transverse colon) அதி உயரம் உயர்த்தப் பட்டு, வலப்பக்கமும் இடப் பக்கமும் ஏற்பட்டிருக்கும். கோணல் வளைவுகள் (Splenic and hepatic flexures) தீர்ந்து, நீட்டப் பட்டு, மலம் தடங்கலின்றி விரட்டப்படுகின்றது. டையாப்ரம், வளைவு (Dome) போல் உயர்கின்றது. சீகம் (Caecum) அபெண்டிஸிஸ் (Appendicis) மேலே தூக்கப்படுகின்றன. அபெண்டிஸிஸ் என்பது, அஜாகளம் போல், சாஸ்திர பண்டிதர்கள் மூளைக்கும் பிரம்ம முடிச்சாய், சிறு குடலும், பெருங் குடலும் சந்திக்கும் ஸ்தானத்தில் தொங்கியுள்ளது. இதையும் ஆட்சி செய்து, ஆபரேஷனுக்கு ஹேது வில்லாமல் செய்கிறது.

பலன்கள்

உட்டியாண, பெருங்குடல் சாமான்களைக் கசக்கித் தள்ளுகிறது. ஜீரண சக்தியைக் கொடுக்கிறது. புஷ்டியை உள்ளிழுத்து ரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது. வயிற்றில் கொழுப்பு, ஊளச் சதை சேராமல் தடுக்கிறது. ரத்தம் ஒரு மூலையில் அதிகம் தேங்கித் தூங்காமல், சுறு சுறுப்பாய் எல்லா அங்கங்களுக்கும் பரவச் செய்கிறது. நரம்புச் சக்கரங்களை யெல்லாம் எழுப்பி உன்னதமாய் ஆளச் செய்கிறது. தேஜஸை அபிவிருத்தி செய்கிறது. இந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. சூக்ஷ்ம யோக சக்தியை உண்டு பண்ணுகிறது. வயிற்றிற்குச் செங்கோல் மன்னன் இதுவே.

அத்தியாயம் 19

நௌலி

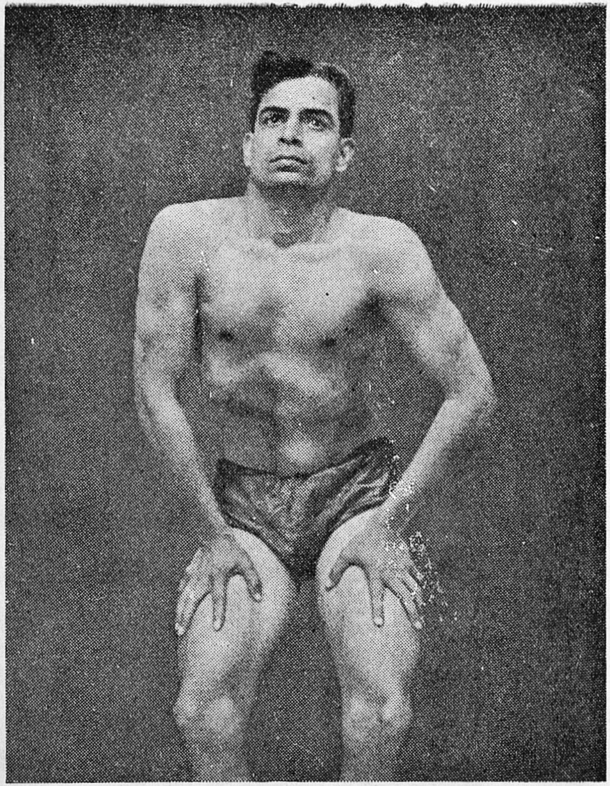
வயிற்றுக் குழியில் அடங்கியிருக்கும் அங்கங்கள், உட்டியாண நௌலியில் பல மாறுபாடுகள் அடைகின்றன. அதிலும் முக்கியமாக பெருங் குடலில் நடக்கும் விசேஷங்கள் மிகவும் கவனிக்கத் தக்கவை.

பெருங் குடலின் பாடு

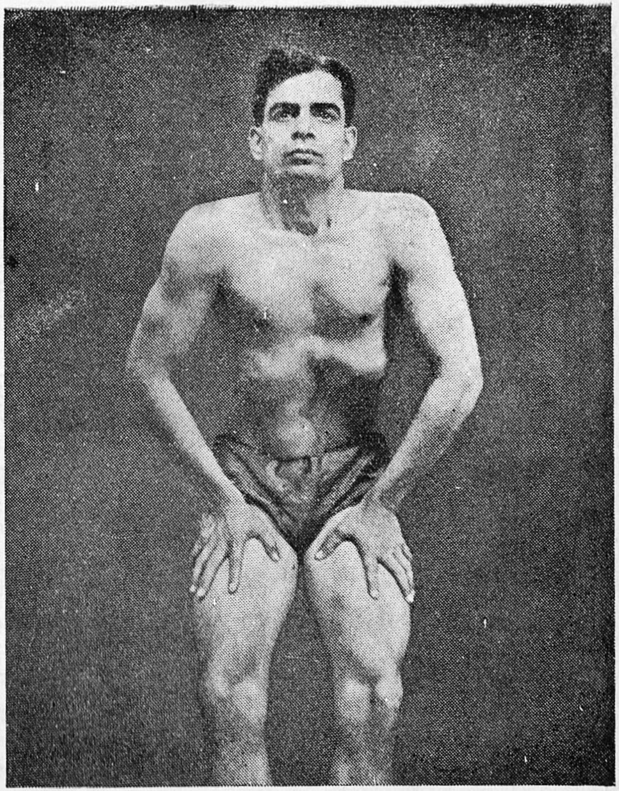
பெருங் குடல் தானகச் சரீர நடப்பிற்கு அதிக நன்மை செய்ய முடியாவிட்டாலும் உதவாக்கரையான சில மூர்க்கர்கள் போல் பெருந் தீங்கிழைத்து உயிருக்கே ஹானியைக் கொண்டு வரக்கூடிய சக்தியைப் பெற்றிருக்கிறது. உட்டியாண—நௌலியில், இக் குடல் படும் பாடால் தான், பல்லைப் பிடுங்கின நாகப் பாம்பு போல், தீங் கிழைக்காமல் அடங்கும். இதன் விஷம், மல மூட்டையே. இக்குடலில் தோன்றும் மாறுபாடுகளை முக்கியமாய் ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும். இக் குடலை, மூலை முடிப்புகளின்றி நீட்டலாம்; வளைக்கலாம். இதை வயிற்றின் மத்திய பாகத்தை நோக்கி ஓடி வரச் செய்யலாம். ஓரங்களுக்கு உதறித் தள்ளலாம். பாகம் பாகமாய் நசுக்கலாம். விரிக்கலாம். வயிற்றின் குழிக்குள் கை நுழையுமானல் இந்தக் கட்டுக் கடங்காத குடலை, என்ன விதமாய் ஆட்டி வைக்கலாமோ அவ்வாறு ஆட்டி வைக்கலாம். இக் குடலிலுள்ள பொருளும், இதன் சலனத்திற்குத் தக்கவாறு பிரயாண மாகி வெளியேறும். குடல் சுத்தத்தினல் சரீர சுத்தம் சித்திக்கும்.

இது வீண் கட்டுக் கதை யென்று சிலர் கருதலாம். நேரில் இச் சாதனைகள் செய்யப்படுவதைக் கண்டால், சந்தேகம் தெளியும். சித்திர விளக்கம் மட்டும், முழு நம்பிக்கையைக் கொடுக்காமலிருக்கலாம். சென்ற அத்தியாயத்தில், ஸ்ரீ குவலயானந்த ஸ்வாமியைப் பற்றியும் அவர் ஆராய்ச்சியையும் எடுத்துரைத்தோம். அப் பெரியவர், சோம்பேறிகளும், பொய் வேதாந்திகளும் மறுத்துரைக்க மார்க்கமின்றி, எக்ஸ்ரே (X-ray) போட்டோப் படங்கள் பிடித்துப் பிரசுரம் செய்திருக்கிறார்.

பிஸ்மத் (Bismuth) என்ற பொருள், எக்ஸ்ரேயைத் தடுத்து, நிழல் காண்பிக்கும். இது சம்பந்தப்பட்ட நீர் போன்ற கூழை, சாதகர் 'பஸ்தி' என்ற யோக முறைப் பிரகாரம் ஆசனவாய் வழியாக ஆகர்ஷணம் செய்து, உட்டியாண பந்தம், நௌலிக்ரியை மூலமாக, பெருங் குடல் முழுவதும் இதைப் பரவச் செய்கிறார். பிறகு எக்ஸ்ரே யந்திரம், இவர் அருகே கொண்டுவரப் படுகிறது. உடனே உட்டியாண இவர்



வாம நௌலி (பக்கம்-146)



தட்சிண நௌலி (பக்கம் 145-146)

சுந்தரோதயம்

[மாத வெளியீடு]

பெங்களூர் யோகாசிரியர்,

ஸ்ரீ சுந்தரம்,

அவர்கள் இயற்றிய,

யோகம், உடற் பயிற்சி, உணவு, ஒழுக்கம், யோகசிகிச்சை, குறள், கீர்த்தனங்கள், குமரன் ஜனனம் (காவியம்), முதலிய உன்னதக் கட்டுரைகளும், மற்றும் அனேக அறிவாளிகள் பலம், சுத்தம், சுகத்திற்கு வழிகாட்டும் கட்டுரைகளும், தொடர்கதை, ஹாஸ்யங்களும் நிரம்பியுள்ள பத்திரிகை.

இதுவரை தமிழ் நாடெங்கும் உதிக்காத உன்னத பத்திரிகை.

எல்லோரும் படித்துப் பயன் பெறுங்கள்.

உடனே வருட சந்தாதார ராகவும்.

உள் நாட்டு விலை சிலோன் உள்பட		மலேயா முதலிய வெளிநாடு உள்பட விலை	
தனிப்பிரதி	அணு 0—6—0	தனிப்பிரதி	அணு 0— 9—0
வருட சந்தா	ரூ. 4—8—0	வருட சந்தா	ரூ. 6—12—0

மானேஜர்,
சுந்தரோதயம்,
1-A பேயப்பா கார்டன்,
டாஸ்கர் டவுன், பெங்களூர்-1.

எக்ஸ்ரே படங்கள்

செய்ய, அதைப் போட்டோப் பிடித்திருக்கிறார்கள். அதே போல, நௌலியையும், அதைச் சார்ந்த பல கிரியைகளையும் செய்ய ஒவ்வொன்றையும் தனித் தனியாய்ப் போட்டோ பிடித்திருக்கிறார்கள். இப் படங்களைப் பரீட்சித்துப் பார்க்கும் பொழுது, எல்லாச் சதைகளும் எக்ஸ்ரே மகிமையில் மறைய, எலும்பும் பிஸ்மத் கலக்கிய பெருங் குடலும் நிழல் தட்டி, படத்தில் ஒவ்வொரு சாதனையிலும் இருக்கு மிடத்தையும் மாறுபாட்டையும் காண்பிக்கிறது. தேவையானவர்கள் "யோகமீமாம்சா" பத்திரிகையில் வெளி வந்திருக்கும் இப்படங்களைப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம். வைத்திய நிபுணர்கள் பிரியப் பட்டால் என்றைக்கும் சாதகரைப் பரீட்சை செய்து கொள்ளலாம், இப்பொழுது சந்தேகத்திற்கும் பொய் மொழிகளுக்கும் இடமில்லை.

இந்திரியங்களுக் கெல்லாம் உயர்வாய் எவ்வாறு இரு கண்களும் அமைந்திருக்கின்றனவோ அதே மாதிரியாக ஹடயோக சாதனைகளுக் கெல்லாம் மேல் தூக்காய் உட்டியாணாவும் நௌலியும் அமைந்துள்ளன. உட்டியாணா, மேல் வயிற்றுச் சதைகளைத் தளர்த்தி உயர்த்துவதால் ஏற்படுகிறது. நௌலியைப் பூர்த்தி செய்ய அச்சதையை இறுக்கி, முன்னால் துருத்த வேண்டும். உட்டியாணா வந்தால் தான் நௌலி வரும். உட்டியாணாவிலிருந்து தான் நௌலிக்குச் செல்ல வேண்டும். முன் கூறியது வராமல், பின் சொல்லியதற்குப் பிரயத்தனிப்பது பலனற்றதாய் முடியும். இரண்டு மூடிகள் சேர்ந்தால் தான் ஒரு முழுத் தேங்காயாவது போல், உட்டியாணா - நௌலி, உன்னத பந்தம் - கிரியை என்ற தேங் காய்க்கு இரு மூடிகள். ஒன்று மற்றொன்றுக்குப் பரஸ்பரம் உதவி யாக நிற்கிறது.

நௌலியில் பல வகைகள் உள்ளன. அவை மத்திம நௌலி, வாம நௌலி, தட்சிண நௌலி, நௌலிக்ரியா என்பவையாம். சாதாரணமாய் நௌலி என்றால் மத்திம நௌலியைத்தான் குறிப்பது. இது தான் சித்திரத்தில் விளக்கிக் காட்டி யிருப்பது. இதுவே அதிக முக்கியம். இது நன்றாய் வந்த பிறகு தான் மற்ற நௌலிகள் பழகிச் சித்தித்துக் கொள்ள முடியும்.

பழகும் வகை

கால்களை அகற்றி நின்று, கைகளைக் கோத்து, சித்திரத்தில் காட்டியவாறு துடைகள் மேல் அமர்த்திக் கொள்ளவும். உட்டியாணா வுக்கு, முன்னால் சாய்ந்து, குனிந்து கொள்ளவும். ஸ்வாச முழுமையும் மெதுவாய் வெளியில் விட்டு, வயிற்றை எக்கி உட்டியாணா செய்யவும்.

உட்டியாணா வந்தவுடன், தளர்ச்சியடைந்த சதைகளை இறுகிக் கெட்டி செய்யவும். இப்படி இறுக்கியவுடன், மேல் சென்ற வயிறு தானாக முன்னால் துருத்தும். இப்படி முன் துருத்த உதவிக்காக, கைகளால் இடுப்பைப் பின்னால் தள்ளுவது போலவும் பழகவும்.

தளர்ச்சியிலிருந்த சதை இறுக்க மடையவே, தடிபோல் முன்னால் வந்து நிற்கும். இதிலும் மனது, இச்சா சக்தி, சாதாரணமாய்க் கட்டுக் கடங்கா உள் சதைகள், பக்கச் சதைகள் ஒத்து உழைக்க வேண்டும். இவ்வாறு முன்னால் துருத்தி, சில வினாடிகள் நின்ற பிறகு, சதையை நழுவ விட்டு, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து, நிமிர்ந்து இளைப்பாறிக் கொள்ளவும். இப்படி மூன்றிலிருந்து, சமயோசிதம் போல் ஏழு எட்டுத் தடவைகள் செய்யலாம்.

ஹிருதயத் துடிப்புடையவர்கள், பலஹீனமுற்றவர்கள், மற்ற எளிய சாதனைகளால் இவை ஒழிந்து ஹிருதயம் சாதாரண பலம் பெறும் வரைக்கும், உட்டியாணா, நௌலி பழகக் கூடாது.

மத்திம நௌலியும் உட்டியாணாவும் சில காலம் நன்றாய்ப் பழக வேண்டும். பழகப் பழக, உள் சதைகள் சுலபமாய் உதவிக்கு வரும். இதன் பிறகு, மற்ற நௌலி சாதனைகள் துவக்க வேண்டும்.

பலவித நௌலிகள்

வாம நௌலியில் இடப் பக்கம் வயிற்றுச் சதை கயிறு போல் துருத்தப்பட்டும், வலப் பக்கம் உள்ளாழ்ந்து உட்டியாணாவாகவும் இருக்கும். தட்சிண நௌலியில் வலப் பக்கம் சதை உருட்டித் திரட்டப்பட்டும், இடப் பக்கம் உட்டியாணாவாகவும் இருக்கும்.

மத்திம நௌலியில், முன்னால் துருத்திய சதையைத் திருகுவது போல் அசைக்க வேண்டும். பின் மெதுவாய் இடப் பக்கமும், வலப் பக்கமும் சதையை ஒதுக்க வேண்டும். இது கொஞ்சம் கை கூடினதும் இடப் பக்கம் அதிகமாய்ச் சாய்ந்து, இடது துடையில் சற்றுப் பாரம் போட்டு, இடக் கையை உள்ளமுக்கி, வலக் கையை இளக்கி விடவும். அப்பொழுது இடது பக்கம் இறுக்க மிருக்க, வலது பக்கம் தளர்ச்சி பெற்று, சதை தானாகவே வெளி ஆகாய அமுக்கத்தால் உள் செல்லும். இதுவே வாம நௌலி பழகும் வகை. தட்சிண நௌலிக்கு வலது கையை உள்ளாழ்த்தி, வலது பக்கம் சாய்ந்து, இடது கையைத் தளர்த்தி, இடது வயிற்றைத் தொங்கவிடச் செய்தால் இடப் பக்கம் உள் சென்று வலப் பக்கம் மட்டும் கயிறு போல் நிற்கும்,

இவ்விரண்டு நௌலிகளும் வந்த பிறகு மத்திம நௌலியை இடப் பக்கமும் வலப் பக்கமுமாய் மாற்றி ஒதுக்கவும். அலை ஒரு கரையி லிருந்து இன்னொரு கரையில் மோதுவது போல் நௌலியை மாற்றி மாற்றி ஒதுக்கவும். இதை வேகமாய்ச் செய்யவும். சக்கரம் போல் சுழற்றவும் பிரயத்தனித்து உள் சதைகள் ஒத்துழைப்பதற்காக இச் சுழலுக்கு ஒப்ப இடுப்பையும் அசைத்துக் கொடுக்கவும். இச் சுழற் றலைப் பிரதட்சிணமாகவும் எதிரிடையாகவும் செய்யலாம். ஒவ்வொன்றி லும் ஆளுகை வேறானதால் பலனும் மாறுபடும். இந்த சாதனைக்குத் தான் நௌலிக்ரியா என்று பெயர்.

பார்ப்பதற்குக் கம்பீரமாயும், ஆச்சர்யமாயு மிருக்கும். இவை யெல்லாம் இணையற்ற உயர்வுற்ற சாதனைகள். இக் குடலை இவ்வளவு ஆட்டம் ஆட்டி, கசக்கி, குலுக்கி, ஒதுக்கி வேலை செய்தால், மலச் சிக்கல் எங்கு இருக்க முடியும்? மல மூட்டை எங்கு ஒதுங்கும்? இது மட்டுமா!

பலன்கள்

வயிற்றுக் குழியில் அடங்கிய உணவுப்பை, சிறு குடல், பயங்கரமான ஒழியாக் கட்டிகளுக்கு இடங் கொடுக்கும் லிவர் (பித்தப் பை), ஸ்ப்ளீன் எல்லாம், மானிட இச்சா சக்திக்குச் சரணகதி யடைகின்றன. மிக சுறு சுறுப் பாய் இந்த அங்கங்கள் வேலை செய்யும் இவற்றை ஆளும் நரம்புகள், எப்பொழுதும் விழிப்புடன் இருக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி யடைந்து தூங்கிப் போவது அறவே ஒழியும். உணவு நன்ருய் ஜீர்ணிக்கப்பட்டு, சாரம் உள்ளிழுக்கப்படும்.

எவ்வளவோ பேதி அஜீர்ண மாத்திரை வியாபாரிகள் நஷ்டமடை வார்கள்! ஆரோக்கியச் செல்வம் நிரம்பும். உப்புசம், புளிச்ச ஏப்பம், வாயு, குடல் விஷம், எல்லாம் காணமல் மறையும். குடலில் பூச்சி வைக்காது. ஹெர்னியா ஏற்பட்டு ஆபரேஷனுக்கு வழி இராது. மூலம், பகுமூத்திரம் குணப்பட்டு ஒழியும்.

நித்திரையில் இந்திரியம் வெளியேருது. ஆண்மை மேவிடும். ஊர்த்வ தேஜஸ் ஏற்படும். இந்திரிய சம்பந்தமான வியாதிகளை ஜயிக் கலாம். சரீரம் புதுமை யடையும். முதுமையை ஒதுக்கி, தீர்க்காயுளைப் பெறலாம். சிறந்த ரத்தினங்கள் இவ்விரு சாதனைகளும்!

மேல் வயிறு அழகு பெறும், பலமடையும். சிறு நீர்க் கருவிகள் (Kidneys) ஆரோக்கியம் பெறும். வயிற்றின் உள் சதைகளும், வெளிச் சதைகளும் முதுகுச் சதைகளும் பல மடையும். இவற்றிற்கு ரத்தப் பெருக்கு அதிகரிக்கின்றன. வயிற்றிலடங்கிய அங்கங்களெல்லாம் தட்டிக் கையால் அமுக்கி விட்டவை போல் புத்துயிர் பெற்று வேலை

செய்யும். வயிற்றுப் பாகத்தைச் சார்ந்த முதுகெலும்பும் அதை சேர்த்துள்ள சதைத் தட்டுகளும், நார்களும் வேலை செய்யப்பட்டு முதுகெலும்பு வளர்த்தி நன்ருய் ஏற்படுகிறது.

உட்டியாணு, நௌலி, எல்லாம் செய்யும் பொழுது மொத்தத்தில், பத்துப் பன்னிரண்டு தடவைகளுக்கு மேல் செய்யத் தேவை யில்லை. நௌலிக்ரியா மூன்று தரம் செய்யலாம்.

ஹடயோகிகள், பெருங் குடலைச் சுத்தம் செய்யும் மார்க்கம் மிகவும் விசித்திரமானது ; பூர்ணமானது ; இயற்கையை ஒத்தது. மத்திம நௌலியில், யோகியின் குடல் அகல, அங்கு விசாலம் அதிகம் ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது அதனுள் காற்றின் இறுக்கம் குறைகிறது. இச் சமயத்தில் பெருங் குடலுக்கும் தண்ணீருக்கும் குழாய் மூலமாக சம்பந்தம் ஏற்பட்டால், வெளி காற்றின் இறுக்கம் குறைந்த பெருங் குடலுக்குள் 'சர்' என்று தண்ணீர் பாய்கிறது.

பஸ்தி

இவ்வாறு தண்ணீரை இழுத்துக் குடலைச் சுத்தம் செய்யும் சாதனைக்கு 'பஸ்தி' என்று பெயர். பஸ்தி செய்யும் பொழுது, பெருங் குடலில், காற்றின்மை (Partial vacuum) ஏற்படுகிறது. இவ்வுண்மை, ஸ்ரீமான் குவலயானந்த ஸ்வாமி ஆராய்ச்சி செய்யும் பொழுது, பாராமீடர் (Barometer) மூலம் கண்டு பிடித்து, அதை 'மாதவதாசா வேக்வம் (Madhavadasa vacuum) என்று பெயரிட்டு அழைத்திருக்கிருர். டாக்டர்களின் இயற்கை விரோதமென்ற (Anti peristaltic action) கூக்குரல் பொய்யானது.

இவ்வாறு தண்ணீரை இழுத்த பிறகு, இத் தண்ணீரைப் பெருங் குடல் முழுவதும் பரவச் செய்து, மலமெல்லாவற்றையும் கரைத்து வெளியேற்றி, சுத்தம் செய்கிருர்கள். "எனிமாவில் இம்மாதிரி செய்யலாமே! ஏன் இவ்வளவு சிரமம்?" என்று நகைப்போருக்கு எவ்வளவோ குறைகளை எடுத்துக் கூறலாம். முக்கியமாக எனிமாவில் கிழிரங்கும் குடலுக்கு (Descending colon) மட்டும் தண்ணீர் செல்லும் சில காலத்தில் குறுக்குக் குடலில் (Transverse colon) கொஞ்சம் பிரவேசிக்கலாம். முக்கியமாக மற்றபாகங்களுக்குச் செல்லவே செல்லாது.

எந்த மருந்தும் எந்த வைத்தியரும், இத்தண்ணீரை முழுவதும் பரவச் செய்ய முடியாது, யோக சாதனையால் தான் முடியும்.

அத்தியாயம் 20

பெண்மணிகளுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்

துரதிர்ஷ்ட தசையிலாழ்ந்த நம் நாட்டு ஆண் மக்களுக்குத் தேகப் பயிற்சியில் ஊக்கம் ஏற்படுத்துவது பகீரதப் பிரயத்தனமாயிருக்கிறது. இவ்விஷயத்தில் பெண்மணிகளின் அறியாமையையும், சோம்பலையும், அசிரத்தையையும் நோக்கிடில் நெஞ்சம் கலங்குகிறது. கொல்லன் பட்டறையில் ஊசி விலை கூறும் படியான நிலைமைக்கு வந்து விட்டோம். யுத்த களத்தில் தசரதர் ரதத்தைக் கைப்பலத்தால் காப்பாற்றிய வீர மாது கைகேயி உதித்தது இந்நாட்டில் தானே? போரில் அர்ஜுனனுக்கு ரத சாரத்யம் செய்த, அஞ்சா நெஞ்சம் வாய்ந்த சுபத்திரா தேவியும் இப் பொன்னாட்டில் வாழ்ந்து வந்தாளோ? அல்லி என்ற பெண்ணரசி அரசாண்டதும் இப்புனிதத் தென்னாடோ? கையில் கத்தி ஏந்தி அந்நியருடன் சுதந்திரப் போர் புரிந்த ஜான்சி ராணியும் இங்கு வாழ்ந்து வந்தாளோ? மொகலாயருடன் கொடும் போர் புரியக் கணவர்களுடன் முன்வந்த ரஜபுத்திரப் பெண் திலகங்கள் வசித்ததும் உண்மைதானா? இதை யெல்லாம் சந்தேகித்து, இவர்களை முன்னோர்களாய்க் கொண்ட தற்கால இந்தியப் பெண்களுக்குச் சரீர சாதனை வேண்டுமா என்று ஏங்கிக் கேட்கும் காலம் வந்திருக்கிறது!

வீரப் பெண்கள்

பாவம்! அவர்களை மட்டும் குறை கூறுவதில் பயன் என்ன? கல்வியினின்றும் அனுபவத்தினின்றும் விலக்கி, அடுப்பங் கரைக்கு மட்டும் அடிமைக் காவலாய் வைத்த ஆண் மக்களின் குற்றம் மன்னிக்கத் தக்கதோ?

•

ஏது எவ்வாறிருப்பினும் ஆரோக்கியமாகவாழ சரீர சாதனை ஆண்களைப் போல் பெண்களுக்கும் தேவை என்று நம்பாதவர் தற்காலத்திலும் இருக்கிறார்களா? இருப்பின் ரஷ்யா, ஜெர்மனி, ஸ்பெயின் இந்த நாடுகளில் ஏதாவது ஒன்றிற்குப் போய் விடுவது நலம். இல்லாவிடில் ஆஸ்திரேலியா பொட்டை வெளிகளில் ஒரே மொத்தமாய்க் குடியேறி ஒரு பத்து வருஷங்கள் கழித்து வருவது நன்மை. ஆரோக்கியமும் ஆனந்தமும் பெண்களுக்குத் தேவையில்லையா? நோயுண்ட வாழ்க்கைத் துணைவியைப் பெற்ற மனிதனுக்குச் சுகமுண்டா? திடகாத்திரமற்ற பெண்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள், மயானக் குடியேற்றம் அல்லது ஆஸ்பத்திரிக் குடியேற்றம் செய்வதில் லாபமோ? ஸ்திரீகள், ஆரோக்கியமும் வலி

ஸ்திரீகளுக்கும் சாதனை

மையும் உள்ள மக்கள் பேறு அடைந்து அம்மக்கள் தேசத்தைக் காக்கும் போர் வீரர்களாகவும், தொண்டர்களாகவும் தீர்க்காயுசுடனும் தீவிரத் துடனும் உழைக்க வேண்டாமா?

இன்றைய தினம் பெண்ணயிருப்பவள் பின் தாயாகக் குடும்பத் தலைமை வகிக்கிருள். இவளுக்குச் சரீர மேன்மையிலும் சாதனையிலும் ஊக்கமிருப்பின் அவள் காத்து வரும் குடும்பத்திற்கே உற்சாகம் ஏற்படும் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. பருத்த தொந்தியும், ஊளச்சதையும் வாய்ந்து பாபச் சுமை போல் தாங்கி வருவதில் உற்சாக மில்லையே? கரு அழிந்து, சீர் கெடுவது ஏன்? நோயால் பீடிக்கப் பட்டு மக்களுக்குச் சேவை செய்யச் சக்தியின்றி, பிறர் கை பார்த்து அவஸ்தை எவ்வளவு நாள் பட முடியும்? பெரும் குடும்பத்தை விட்டு அல்பாயுசில் சுகத்திற்கு முன் மரணத்தைக் கொள்வது தான் மானிட வாழ்வா? ஆண்டவன் அளித்த அழகு வாய்ந்த சித்திரத்தை அலங்கோல அருபத்திற்கு ஆளாக்குவதா மேன்மை? பொய் வெட்கத்திற்கும், மானத் திற்கும், வம்புக்கும், சோம்பலுக்கும் எவ்வளவு நாள் பணியப் போகிறீர் கள்? வம்பர்களும், பழங் கந்தைகளும், ஆபத்திற்கு உதவுவார்களா? சகோதரர்களே! பெண்மணிகள் சரீர ஆரோக்கிய முன்னேற்றத்திற்குப் பெருந் தன்மையாய் ஒத்துழையுங்கள்.

குடும்பத் தலைவி

"இரண்டு வேளை சமையல் செய்து நான்கு வேளை தண்ணீர் தூக்குவதில் பெண்களுக்குத் தேகப் பயிற்சி போதாதா?" என்று சந்தேகிக்கலாம். ஒருவன் நாள் முழுவதும் வயிற்றுப் பாட்டுக்காக மண்ணை வெட்டுகிருன்; விறகைப் பிளக்கிருன். இது சரீர சாதனை யாகுமா? வியாதிகளைத்தவிர்த்து, ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்குமா? வேலை யின்றித் தின்பதும் மோட்டாரில் ஊர் சுற்றுவதுமா யிருக்கும் சீமாட்டிகளைக் காட்டிலும் சரீர உழைப்பு இருப்பவர் களுக்குக் கொஞ்சம் நன்மையுண்டு. ஆனால் கட்டாயத்திற்காக, சக்தி யிருப்பினும் இல்லாவிடினும் ஒரே தொழிலைச் செய்வதால் உற்சாகமு மில்லை; பலனும் தூரம். "சாவகாசமில்லை! வேலை அதிகம்!" என்று கூறுவதும் வீண் சாக்கே. மனமிருப்பின் இடம், பொருள், ஏவல் உடனே சித்திக்கும். முக்கியமான சத்துரு சோம்பல். இது ஒழிந்தால் குன்று ஆரோக்கியம் வெகு சீக்கிரம் கை கூடும்.

சமையல் வேலை சாதனை யாகுமா?

பெண்கள் குத்துச் சண்டை செய்யலாமா, குஸ்தி போடலாமா, சிரத்து, பைடக்குகள் அடிக்கலாமா, பார்கள் பழகலாமா என்ருல்

இவையெல்லாம் மேல் நாட்டு மிஸிகளுக்கு விட்டு விடுங்கள். அதே போல் டம்பெல்ஸ், டெவலப்பர், கல்லுடைப்பது எல்லாம் கவனிக்கத் தக்கவையல்ல. இவை யெல்லாம் மூர்க்க பலமும் எந்தச் சாதனை வெளிச் சதை உறுதியும் தான் கொடுக்கும். ஆண் தேவை மக்கள் வேண்டுமானால் இவற்றைத் தெய்வமாகக் கொண்டாடி, பணத்தைச்செலவழித்து அரை குறைப் பலன்களை அடையட்டும். ஸ்திரீகளுக்கு உள் அங்கங்களைப் பலப் படுத்துவதும், யௌவனத்தை நிலை நாட்டுவதும், சரீரத்தைச் சிலை போல் சித்தரிப்பதும், வனப்பை அதிகரிப்பதுமான சாதனையே தேவை. பணச் செலவு இருக்கக்கூடாது. கர்த்தாவால் அளிக்கப்பட்ட கருத்தரிக்கும் கல்யாண குணத்திற்கு ஒத்துழைக்கக் கூடியதா யிருக்க வேண்டும். இவர்களுடைய இளங்கொடி போன்ற சரீர அமைப்புக் கேற்றதா யிருக்க வேண்டும்.

இந்த சுப லக்ஷணங்கள் கூடியது யோகசாதனை ஒன்றே என்பது சத்தியம். சந்தேகமிருப்பின் சென்ற எல்லா அத்தியாயங்களையும் புரட்டிப் படியுங்கள்; சில வம்பர் வம்பிகள், மூக்கை ரேடியோ ஏரியல் போல் நீட்டிக் கொண்டு எங்கு என்ன நடக்கிறதென்று வாசனை இழுப்பார்கள். இவர்கள் காதில் விழுந்தால், “நன்னா யிருக்கு! ஆசன மாம். காலைத் தூக்குகிறதும், மூக்கைப் பிடிச்சுக்கிறதும், தவசும், கிவசும்! ஆம்பளையா என்ன? என்ன நாகரீகம்! என்ன மோஸ்தர்? கலியுகம் அம்மாடியோ!” என்று நீட்டு நீட்டி, முகவாய்க் கட்டையில் கைவைப் பார்கள். தயவு செய்து இவர்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டாம். அவர் களைக் காதைப் பிடித்து வெளியில் தள்ளிப் புறக்கணியுங்கள். தன் னுடைய யோக பலத்தால் ராவணனைத் துரத்தியது சீதை என்று நினை யுங்கள். ஆண்டவன் அனுக்கிரஹத்தால் துச்சாசனனைக் களைக்கச் செய்து யோக சக்தியால் மானத்தைக் காத்துக் கொண்டது திரௌபதி என உணருங்கள். திருமூர்த்திகளையும் குழந்தைகளாக்கித் தொட்டிலில் போட்டுத் தாலாட்டுச் சொல்லிய அனுசூயை பெரும் யோகி என மதியுங்கள். யமனிடமிருந்து கணவனுயிரை மீட்டுவந்த சாவித்திரி யோக சக்தி வாய்ந்தவள் அல்லவோ? இவை யெல்லாம் வீண் கதை யாயின் இத் தபோ மணிகளைச் சிருஷ்டித்தப் புராண மேதாவிகள், ஸ்திரீகள் யோக சாதனைக்கு அருகரல்ல வென்று நினைக்க வில்லையே! இவர்கள் உபதேசத்திற்கு உடன் படுவீர்களா அல்லது புழக்கடைத் கோணக்கால் குப்பிப் பாட்டியின் வம்புக்கு வணங்குவீர்களா?

சரீரப் பயிற்சி முக்கியமென்றும், ஆரோக்கியத்தையும், வனப் பையும் ஸ்திரீகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடியது யோக சரீர சாதனை

யென்றும் பெண்பாலர்கள் அறிந்த பிறகு, இதைக் கையாளும் முறைகளை விவரமாய் ஆராய வேண்டும். அடுக்கடுக்காய் தடங்கல்கள் மனதிற்குத் தோன்றலாம். சொல்லிக் கொடுக்க உபாத்தியாயர், சாதனைக்கேற்ற உடை, இடம், காலம், உணவு, அனுமதி, கூச்சம், வம்பு இவையெல்லாவற்றையும் ஜயிப்பது அசாத்தியமாய்த் தோன்றலாம். உற்று நோக்கின், மனமுள்ளோருக்கு இவை ஒன்றும் பெரும் தடங்கலாகாது.

எல்லா விதிகளையும், வழிகளையும் கண்டிப்புக்களையும் அறிந்த பிற்பாடு, சாதாரண சாதகருக்குத் தனி உபாத்தியாயர் அவசியமில்லை. விதிகளைத் திருப்பித் திருப்பிப் படித்துக் கொண்டு சுய புத்தியை உபயோகித்து, எங்கும் வியாபித்துள்ள பரம குருவையும் மனதில் தியானித்து, விடாமுயற்சியுடன் முயற்சிப்போர்களுக்குக் கை கூடும்.

நேரில் குரு வேண்டுமா?

கொஞ்சம் வந்த பிறகு சிறு பிழைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள ஆவல் இருந்தால், அறிந்தவர் முன் செய்து காண்பித்து, மேல் தாவலாம். கொஞ்சம் தாமதமேற்பட்டாலும் பரவாயில்லை. பொய் வம்பிற்கும், பழங்கந்தை வழக்கங்களுக்கும் பயப்படாதவர்கள், யோகாசனம் பழகும் ஆசிரியர்களிடமிருந்து, சில பாடங்கள் கற்றுக் கொள்ளலாம். சுலபமான வழியை ஆசிரியர் நேரில் காண்பிப்பதால், பல நாள் ஆரம்ப முயற்சிகளை அகற்றலாம். நோயால் சிரமப் படுபவர்களும் கட்டுரைகளிலிருந்து சந்தேகம் நீங்காதவர்களும், ஆசிரியர்களைக் கண்டு பேசியோ எழுதியோ, தங்களுக்கு சம்பந்தமான வேண்டிய விதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நமது சரித்திரங்களிலும், புராணங்களிலும், நேரில் குரு இல்லாவிடினும், அந்தரங்க குரு பக்தியால் வித்தைகளைக் கற்று மேதாவியானவர்கள் எவ்வளவோ பேர்கள். ஏகலைவனின் சரித்திரம், எவ்வளவு உன்னதமான உதாரணம்! துரோணாச்சாரியாரின் சிலையைக் குருவாய்க் கொண்டு, பக்தி சிரத்தையின் மேன்மையால் அவன் தன் இலட்சியத்தைப் பெற வில்லையா? அர்ஜுனனுடைய கீர்த்தியே ஒடுங்கி விடுமென்று பயந்த துரோணரும், ஏகலைவனின் வலது கட்டை விரலைக் குருதக்ஷிணையாகப் பெறவில்லையா?

பதினெட்டு முழப் புடவையைக் கட்டிக்கொண்டு பன்னிரண்டு முடிச்சு, பதினெட்டுச் சுற்றுடன் எவ்வாறு பயிற்சி செய்கிறதென்று கேட்கலாம். அக் கேள்விக்கு அவரவர்களே பதில் தேடிக் கொள்ள

எந்த உடை

வேண்டும். எந்த உடையில் செய்தால் உசிதம் என்று மட்டும் தான் இங்கு கூற முடியும். சில குருட்டுப் போக்குகளைப் பல நூற்றாண்டுகளாகச் சாஸ்திரங்

களின் உண்மை சாரத்தை விட்டுப் பழகி வந்திருக்கிறோம். இவை உடை படத்தான் வேண்டும். வியாதியும் துன்பமும், இறப்பும், தாட்சண்யமற்ற அதிகாரிகள். கொந்தளித்து வரும் சமுத்திர அலைகளுக்கொப்ப, நமது உத்தரவிற்கு அடங்கா உருவங்கள். குப்பிப் பாட்டிவம் பளப்பாளே என்றால், இவற்றிற்கு அக்கரையில்லை. வீண் சட்டம் பேசுபவர்கள், அவஸ்தைப்படும் பொழுது கஷ்டத்தைப் போக்குவார்களா பங்கிட்டுக் கொள்வார்களா? இரண்டுமில்லை. எவருடைய குறைகூறலுக்கும் பயப்படாமல் வெளிப்படையாய்த்தான் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

உடையின் உபத்திரவமும், மாட்டி இழுப்பதும், முடிச்சு மார்பில் உறுத்துவதும் இல்லாமல் இருப்பதே உத்தமம். இது தான் கலப்பற்ற உண்மை. ஆனால் இது எப்பொழுது, எம்மட்டில் சாத்தியம்? தனிமையில், அறையில் பழகும் பொழுது முழுதும் சாத்தியம். தம் தம் சரீரம் உடையால் மூடப்படா விட்டால், இது எவ்வளவு கோரமா யிருக்கிறதென்று அறிவதே முன்னேற்றத்திற்கு முதல் தூண்டுதல். குளிர்ப் பிரதேசங்களில் பனி காலத்தில் இது முடியா விட்டால் கம்பளி அரைக்கால் சொக்காயும், பொத்தானற்ற பனியனும் தரித்துக் கொள்ளலாம். கம்பளி தேவை யில்லா விட்டால், பருத்தி நூலால் செய்த உடுப்பை அணியலாம். பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் சிறுமிகளுக்கும் இதே உடை நலம். ஒருவரிடம் கற்றுக் கொள்ளும் பொழுதும் இந்த உடை தான் தேவை. ஸ்திரீகளுக்கு நீச்சல் அங்கி யென்று விற்கப் படுகிறது. மேல் நாட்டுப் பெண்கள் இதை அணிந்திருப்பதை சித்திரப் பத்திரிகைகளில் காணலாம். இதை வாங்கி அணியலாம். எவ்வுடை தரித்தாலும், இழுப்பு, உறுத்தல், இறுக்கம் இல்லாமலிருந்தால் தான் சாதனை சீக்கிரம் கைகூடும். பூஜை செய்யும் பொழுதும், ஸ்தோத்தரிக்கும் பொழுதும் சாதாரணமாய்க் கட்டிக் கொள்ளும் புடவையுடன் பத்மாசனத்தில் நன்றாய் உட்காரலாம். தடங்கலொன்று மில்லை.

எதைச் செய்யலாம்?

யோக ஆசனங்களில், எந்தெந்த ஆசனங்கள் ஸ்திரீகளுக்கு எடுத்தவை, எவற்றை விலக்க வேண்டு மென்று பெரும் யோசனை செய்யத் தேவையில்லை. ஏறக்குறைய முக்கியமான ஆசனங்கள் எல்லாவற்றையும் செய்யலாம். இதுவரையில் வெளியாகி வந்திருக்கும் ஆசனங்கள் எல்லாம் பெண்களுக்கு எடுத்தவையே. ஏதாவது ஒதுக்கப்பட வேண்டு மென்றால் அவ்விஷயம் தேவையான இடத்தில் கூறப்படும். அதி பாலியத்தில் இருப்பவர்கள் புத்தியை உபயோகித்து அப்பியாசத்தை அதி தீவிரமாய்ப் பழக்லாம். ஆனால் பல பிரசவங்களாலும், கரு அழிவதாலும் பலஹீன முற்ற பெண்கள் கொஞ்ச

மாய் சக்திக்குத் தக்கவாறு மேல் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு க்ஷீணித்தவர்களும், பருத்த சரீரம் வாய்ந்தவர்களும், முதன் முதலாக சிரஸாசனத்தை அப்பியசிக்க வேண்டாம். சில மாதங்கள் பழகி, பலம் வந்து சதையும் கரைந்த பிறகு, தொடங்கலாம். பழகும் வழி ஆண் பெண் இருவருக்கும் ஒன்றே.

மாதத் தீட்டு ஏற்படும் பொழுது, சரீர சாதனையை ஒதுக்கித்தான் வைக்க வேண்டும். இந்த நான்கு அல்லது ஐந்து தினம் அவரவர்கள் சரீர சேஷ்டைக்குத் தக்கவாறு செய்யக் கூடாது. இத் தீட்டுக் காலத்தில் சரீரத்தில் பல மாறுபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. நரம்பு கோசங்கள் திடம் குறைந்த நிலையிலிருக்கின்றன. சரீரம் பலம் குன்றி யிருக்கிறது. ஸ்டார்லிங் துரை, சரீர சாஸ்திரத்தில் கீழ்கண்டவாறு எழுதி யிருப்பது கவனிக்கத் தக்கது.

சாதனை விலக்கம்

"இக் காலத்தில் அடிக்கடி சரீரத்தின் மற்ற காரியங்களெல்லாம், தொந்தரவடைகின்றன. இவை சர்வ சாதாரணமா யிருப்பதால் இத் தீட்டுக் காலத்தை 'உடம்பு நன்றாயில்லை' என்று சொல்வது சமூக வழக்கம். இம் மாதிரியாக மாத விடாயா யிருக்கும் பொழுது வயிற்று இடுப்பு வலிகள், உப்புசம், களைப்பு, ஜீர்ணத் தொந்தரவு, தலைவலி பல விதமான நரம்பு வியாதிகள் எல்லாம் ஏற்படுவது சர்வ சாதாரணம். சரீர உழைப்பிற்கு மனமே இராது."

இதன் உண்மையை அறிந்து நம் வழக்கங்களில் மூன்று நாள் மாதத் தீட்டானவர்களை விலக்கி வைக்கிறோம். அவர்களுக்கு வேலை ஒன்றும் கொடுப்பதில்லை. ஆரோக்கிய விதியை பாபம் புண்ணியமென்றும் நாற்பது அடி தள்ளியிருக்கவேண்டுமென்றும் கண் குருடாய் விடுமென்றும், அறியாப் பெண்கள் கொடுங்கோல் செலுத்தித் தடபுடல் செய்கிறார்கள். இதன் காரணத்தை மறந்து, குடும்பத்தாருக்கு வீண் தொந்தரவு இழைப்பது அர்த்தமற்றது. கொஞ்சம் இடம் கொடுத்தால், விபரீதமாகி விடுமென்ற பயம் போலும்! சில வெள்ளைக்கார லேடி டாக்டர்கள் இக்காலத்தில் தான் அதிக வேலை செய்ய வேண்டுமென்று தீவிரப் பிரசாரம் செய்கிறார்கள். இது சுத்த தவறு. நமக்கு இந்த லேடி டாக்டர்கள் கொள்கையும் தேவையில்லை; அத்தைப் பாட்டி குருட்டு ஆசாரமும் அவசியமில்லை. சரீரத்தைச் சிரமமின்றியும் மனதைச் சரியான நிலையில் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் போதும். பாபத்திற்கும் புண்ணியத்திற்கும் இதில் சம்பந்தமில்லை. ஆரோக்கியம் ஒன்றே குறி.

யோக சரீர சாதனை எக் காலத்தில் ஸ்திரீகள் செய்ய உசிதமில்லை என்று கவனித்தோம்; மாதத் தீட்டு ஏற்படும் பொழுது நிறுத்தி

விட வேண்டு மென்றால், மாதத் தீட்டு அடங்கிக் கருத் தரித்தால், ஆசனங்களைப் பழகலாமா என்று ஆராய வேண்டும்.

தாயின் யோக சாதனை

வெகு நாளாய்ப் பயிற்சியில் தேர்ந்தவர்கள், ஆனந்தமாய் இடையூறின்றி கருத்தரித்த எட்டு, ஒன்பது மாதங்கள் வரையில் செய்கிறார்கள். இதை மத்தியில் முழுவதும் விட்டு விடுவது சுகத்தைக் கொடுப்பதில்லை. முடிந்த வரையில், சரீரத்தால் உழைப்பவர்கள் சுகப் பிரசவத்துடன் க்ஷேமம் அடைகிறார்கள்.

ஆனால் யோக ஆசனங்களில் மற்ற சரீர சாதனைகளைக் காட்டிலும், சில நவீன விஷயங்களுள்ளன. இவற்றில் வயிறு மிகவும் மடிக்கப்பட்டுக் கசக்கவும் படுகிறது. உடலின் நிலை, தலை கீழாக மாறும் பொழுது வயிற்றினுள் இறுக்கம் மாறுபட்டு, டையாப்ரம் என்ற சதைப் பிரிப்பு அதிகமாக அழுத்தலடைகிறது.

கருத் தரித்தால்

கரு வளர வளர, கர்ப்பப் பை பருத்து, வயிற்றின் மற்ற அங்கங்களை ஒதுக்கி அகதி இடத்தைக் கைப்பற்றுகிறது. வயிறு மடிக்கப்படும் பொழுதும் கசக்கப்படும் பொழுதும் இப்பை அழுத்தலடைகிறது. ஓர் அளவுக்கு மேல் இதற்கு சிரமம் கொடுக்க முடியாது. பின்னும் கருத்தரித்த 45 நாளிலிருந்து, சுமார் மூன்று மாதம் வரைக்கும் நரம்பு மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு ருசி, பசி ஜீரணம் இவற்றைத் தாக்குகின்றன. சோற்றுப் பையில் உணவு தங்காமல், அடிக்கடி அது வெளியே வாந்தி செய்து விடும். உணவின்மையால் சரீரம் பலம் குன்றும்.

கருத் தரித்த பிறகு, முதன் முதலாய் யோகாசனங்கள் ஆரம்பிப்பது உசிதமில்லை. பிரசவித்த பிறகும் சரீர நிலைமைக்குத் தக்கவாறு இரண்டு மூன்று மாதங்கள் கழித்தே புது சாதகர்கள் தொடங்க வேண்டும். ஆரம்பித்த பிறகு வெகு சீக்கிரத்தில், கருத்தரித்தவர்கள் சரீரத்திற்கு சிரமமின்றி, எவ்வளவு எந்த ஆசனங்கள் மட்டும் செய்யலாமோ, அக்கணக்கிற்கு ஏற்றவாறு செய்ய வேண்டும். வாந்தி, பலஹீனம் முதலிய உபாதைகள் 'மசக்கை' என்று கூறக் கூடிய காலத்தில் அதிகரிக்காமல் தடுக்கக் கூடியது யோக ஆசனம். அதிக சிரமமில்லாத ஆசனங்களாகிய, சர்வாங்காசனம்,மத்ச்யாசனம், பத்மாசனம், சித்தாசனம், முதலியவற்றை இக்காலங்களில் கண்டிப்பாய்ச் செய்யலாம். அதிலும் சர்வாங்காசனம் மிக உன்னதமானது; சக்தி உள்ளவர்கள் எல்லா ஆசனங்களையும் செய்யலாம்.

மூன்று மாதம் கருத் தரித்த பிறகு, தனுராசனத்தை, உபத்திரவமேற்பட்டால், விட்டு விடலாம். பஸ்சி மோத்தானாசனத்தை, தரையிலிருந்து எழுப்பி, கால் கட்டை விரலைத் தொடுவதுடன் நிறுத்தி விடுவது

உசிதம். அதற்கு மேல் முகத்தை முழங்காலுடன் ஒட்டி, வயிற்றை எக்குவது அவசியமில்லை. ஹலாசனத்தில் மூன்றாவது பாகம் மட்டும் செய்யலாம்; மற்றவற்றை ஒதுக்கி விடவும். சிரஸாசனம் சௌகரியமாயிருந்தால் செய்யவும்.

ஐந்தாவது மாதத்திலிருந்து சிரஸாசனம், தனுராசனம் இரண்டும் கண்டிப்பாய் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். ஹலாசனத்தில், கால்களைத் தரையிலிருந்து உயரத் தூக்குவதைத் தவிர, பின் கொண்டு போய்த் தலைக்குப் பின் தொடக்கூடாது. பஸ்சிமோத்தானாசனத்தில் தரையிலிருந்து எழுப்பி, கைகளை முன் நீட்டுவதைத் தவிர, அதிகம் செய்யக்கூடாது.

ஆறாம் மாதத்திலிருந்து பத்மாசனம், சித்தாசனத்தைத் தவிர மற்ற ஆசனங்களை எல்லாம் நிறுத்தி விட வேண்டும். ஒரு பொது விதி என்னவென்றால், சரீரத்திற்குக் கேடு சிரமம் தோன்றாமலிருப்பின், கொஞ்சம் கொஞ்சம் முடிந்தவற்றைச் செய்யலாம். சாதாரண புத்தியை உபயோகித்து, வீண் வம்பர்கள் சங்கத்திற்குத் தெரியாமல் ஆரோக்கிய விதிகளுக்கொப்ப சமயோசிதம் போல் இந்த வழிகளை உபயோகிக்கவும்.

சாதனை பலத்தால், கரு வளர்த்தி குறையாமலும் பூரணமாவதற்கு முன் அழியாமலும் காப்பாற்றப்படும். பிறக்கும் குழந்தையும் திடகாத்திரம் பெற்று, நல்லநரம்பு அமைப்புகளுடனும், வீர்யத்துடனும் வாழும்.

பலன்கள்

நமது நாட்டில் சிசுக்கள் மாளுவதைப்போல் எந்நாட்டிலும் இல்லை. அல்பாயுசில் மாளுவதைக் குறைக்க வேண்டுமென்றால், தாய்களின் பலத்தை யோக சாதனையால் அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும். இடுப்புச் சதைகள், வயிற்று உள் சதைகள் (Internal Abdominal Muscles), நரம்புச் சக்கரங்கள், வலைகள் இவையெல்லாம் அதி உன்னத நிலைக்குக்கொண்டு வரப்படுகின்றன. ஸ்திரீகளுக்கு இது அதி முக்கியம்.

யோக சாஸ்திரத்தின் திட்டப்படி, தேர்ந்த சாதகர்கள் சிசுவை ஆண், பெண் என்று இஷ்டம் போல் தீர்மானிக்கும் சக்தியையும் பெறுகிறார்கள்.

அடிக்கடி பிரசவிப்பதாலும், கரு அழிவதாலும், தாங்க முடியாத குடும்பக் கவலைகளாலும் பெண்களுக்குக் குழலற்ற சதைக் கோளங்கள் வெகு சீக்கிரம் க்ஷீணித்து, தைராய்டு முக்கியமாகக் கெடுகிறது. நரம்பு சக்தி குன்றி, நரம்புகள் கெட்டு, யௌவனம் ஒழிந்து, முதுமையுடன் முடிவு நாளும் உபத்திரவத்துடன் தாவி வருகிறது. தலைவலியும், இடுப்பு வலியும், மாதவிடாய் காலந்தவறி ஏற்படுவதும், உப்புசமும், களைப்பும்

குடி கொள்ளுகின்றன. இக் கொடுமைகளை நாளடைவில் ஒழிக்கச் சர்வாங்காசனமும் சிரஸாசனமும், அமிர்த சஞ்சீவிகள். எக்கேடும் வராமல் தடுத்துக்கொண்டு, வாழ்க்கைப் போரில் சளைக்காமல் மேன்மையும் வெற்றியும் பெறலாம். பெண் பிள்ளைகளுக்கென்று கணக்கில்லா மருந்துகள், மனதை மயக்கிப் பணத்தைப் பறிக்கப் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இச்சோம்பேறிச் சிகிச்சைகள் பகல் கனவாய்த்தான் முடியும். யௌவனம், வனப்பு, தேஜஸ், இனிய சாரீரம், அழகு இவை ஆசனங்களால் எப்பொழுதும் சித்திக்கும். வியாதிகளை தடுக்கும் சக்தி யோகாசனங்களுக்குத்தான் முதன்மையாக ஏற்பட்டது. சூர்ய வெளிச்சத்தைக் கூடக் கண்ணால் பார்க்காமல் நல்ல காற்று வாங்கவும் வழியில்லாத எவ்வளவோ கோடி ஏழைப்பெண்களுக்கு, யோக சாதனை தான் விமோசனம். மலட்டுத்தனம் நீங்கி, புத்திர பாக்கியம் பெறுவதற்கும் இதுவே வழி. சகோதரிகளே! யோகாசனப் பிராணுயாமமென்ற வெண்ணெயை உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு, ஆரோக்கிய ஆனந்தமென்ற நெய்க்குஏன் ஏங்கி வருந்துகிறீர்கள்?

பிராணுயாமமென்ற விஷயத்தைக் கூறி எல்லோரும் செய்யக் கூடியது எம்மட்டும் என்று விஸ்தரிக்கப்படும். அதிலும் நமது சகோதரிகளுக்குச் சரி பங்குண்டு. அவர்களும் பிராணுயாமம் செய்ய உரிமையுள்ளவர்கள் என்று அறிய வேண்டும்.

உணவு

உணவைப் பற்றிச் சுருக்கமாய்ச் சில வார்த்தைகள் கூறுவதைக் கவனிக்கவும். தற்காலத்தில், இது விஷயமாய், தப்பு நாகரீகம் பல பெண்டீர்கள் பாராட்டுகிருர்கள். ஆண் மக்கள் ருசிக்குத் தக்கவாறு தானே செய்யவேண்டுமென்று குற்றம் சொல்லலாம். இதில் உண்மையிருப்பினும், அவர்களுடைய ருசியையும், வழக்கத்தையும் ஆரோக்கிய வழிக்கு மாற்றப் பெண்கள் மனது வைத்தால் முடியும். அதிலும் இவர்களே, நாக்கிற்கும், மூக்கிற்கும் வக்காலத்து எடுத்துக்கொண்டு உபசரிப்பார்களேயானல், அக்குடும்பத்திற்குக் கதிமோக்ஷமில்லை. "இதிலென்ன வந்து விட்டது? அதிலென்ன ஆகிவிடும்!" என்று புறக்கணிக்க வேண்டாம். சிறு குற்றங்கள்தான் வியாதிக்கு உறவினர்கள். கடுகையும், மிளகாயையும் குறையுங்கள். முடிந்தால் ஒழியுங்கள்! வீண் தாளிப்பதும், வறுப்பதும் நிறுத்தப்பட வேண்டும். பெருங்காய வாசனை தான் பெரும் வாசனை என்பதைக் கொஞ்சம் மறந்து விடுங்கள். ஊறுகாய்களில் காரத்தை அள்ளித்தீட்டி, கடுகை அரைத்தோ வெடித்தோ கலக்குவதை ஒதுக்குங்கள். வெளியில் மனிதன் நடத்தும் கொடுங்கோலைக் கண்டிக்கும் நீங்கள், ஆரோக்கியத் தொழில் சாலையில் நீதி அரசு புரிய வேண்டாமா? ஆரோக்கியப் புகழை நிலை நாட்டுவது உங்களுடைய கடமையே!

அத்தியாயம் 21

பிராணாயாமம்

ஆரோக்கிய மனை ஓங்க

பிராணாயாமம் என்ற பெயரைக் கேட்டவுடன், பலருக்கு ஆகாசத்தில் பறப்பதும், ஜலத்தின் மேல் நடப்பதும், கனல் மேல் இருப்பதும், தன்னிகரில் சித்திகள் பெறுவதும் கண் முன் வந்து நிற்கலாம். இன்னும் சில அறிவற்ற துடை நடுங்கிகளுக்கு மூளை கெடுவதும், பைத்தியம் பிடித்தலும், வனவாசம் போவதுமாகத் தோன்றலாம். இவ்விரு விதக் காட்சிகளும் மெய்யானவை யல்ல. பிராணாயாம மல்லாத யோக சரீர சாதனை மூளி பட்டதாகவும். இல்லறத்திற்கு, ஸ்திரீயும் புருஷனும் எவ்வாறு முக்கியமோ அவ்வாறே ஆரோக்கிய மனை ஓங்கி உயர்வதற்கு ஆசனம், பிராணாயாமம் இரண்டும் அவசியம்.

யோக மார்க்கத்தில் இணையற்ற நான்காவது படியாக அமைந்துள்ளது பிராணாயாமம். பெரும் தபஸ்விகளால், அனுபவத்திலிருந்து அருளிச் செய்யப்பட்ட வழி இது. 'நான்' யாரென்று உணர்ந்து, எம்பெருமான் திருவடியில் ஐக்கியமடைவதற்காக முன் கொண்டு வரப்பட்ட வழி. இதைச் சாதிக்கும் காலங்களில் வரக் கூடிய கேவலம் அணிமா லஹிமா என்ற அஷ்டமா சித்திகளைப் புறக்கணித்து, ஆத்ம சாட்சாத்காரத்தை எட்டிப் பிடிப்பதற்காக உண்டாக்கியதே யாகும்.

'பிராண' எது?

'பிராண' என்பது உயிர்நிலை சக்தி. இச் சக்தியைக் கைவசப் படுத்துவது பிராணாயாமம். பிராணன் இல்லாத இடம் கிடையாது. எங்கெங்கு சலனங்கள், மாறுபாடுகள் தோன்றுகின்றனவோ, அங்கெல்லாம் பிராணன் உழைத்து வருவதை அறியலாம். சர்வாந்தர்யாமியாகவும் சர்வ வியாபகமாகவும் உள்ள இப் பிராணனால் தான் வாயுக்கள் பரவுகின்றன. கிரஹங்கள் உலாவுகின்றன; நக்ஷத்திரங்கள் பிரகாசிக்கின்றன; அண்டாண்ட சராசரங்கள் சிருஷ்டி ஸ்திதிலயத்திற்கு உள்படுகின்றன! சூரியன் எரிக்கிறான்; சந்திரன் குளிர்ந்த சரணங்களைப் பொழிகிறான்; பூ மண்டலத்தில் உயிர் நிலை ஓங்குகின்றது; யந்திரங்கள் வேலை செய்கின்றன; மின்சாரம் ஜொலிக்கின்றது; எண்ணங்கள் உதித்து மறைகின்றன; மனம் ஓடவும், அடங்கவும் செய்கிறது. தாமஸம், ராஜஸம், ஸத்வம் என்ற திரி குணங்களையும் ஊடுருவிப் பேதித்து மேல்

கடப்பதும் இதுவே! இந்தப் பிராணனை அடக்கி ஆளுவது தான் உண்மைப் பிராணுயாமாம்.

பிராணுயாமா மென்ருல், மூச்சை யடக்குவது தான் என்ற எண்ணம் கொண்டுள்ளோர் அனந்த கோடி. இது உண்மையாயின் சர்ப்பங்கள் பெரும் யோகிகளா யல்லவோ இருக்கவேண்டும்? முத்துச் சிப்பி வேட்டையாடக் கடல் குளிப்பவர்கள் யோக சித்தர்களாக வல்லவோ இருக்க வேண்டும்? பாம்போ உயிரைக் கவரும் விஷ தாதா; முத்துக் குளிப்பவர்களோ பெரும்பாலும் சூக்ஷ்ம இந்திரிய நோய்கள் பெற்ற, புத்தி மழுங்கிய ஜடங்கள்! பிராணுயாமத்தை உண்மையாய்ப் பெற்றவனே, 'பல' என்பது விலகி 'ஒன்று' என்பதை அறிந்து, ஜீவன் முத்தனுய், குணுதீதனுய், பாவ சமாதியில் ஆழ்ந்திருப்பவன்!

பிராணுயாமத்திற்கும் ஸ்வாச பந்தனத்திற்கும் பரஸ்பரம் சம்பந்தம் ஏற்படுவானேன்? பிராணன் பிரம்மாண்டத்திலிருப்பதை அதன் சேஷ்டைகளால் அறிகிருேம். சரீரத்தில் ஸ்வாச மேற்படுவது இப் பிராணனுடைய வெளி நிகழ்ச்சி. பிராணன் அதி சூக்ஷ்மம். ஸ்வாச பந்தனம் எடுத்தவுடன் நேரில் தாக்கியாள முடியாது. அதனுடைய சிருஷ்டியான ஸ்வாசத்தின் மூலமாக அதைத் தாக்கிக் கைப்பற்ற வேண்டும்.

வேத சாஸ்திரங்களின் பிரமாணப் பிரகாரம், பிரமாண்டத்தின் பல பிரதிகளும், மானிட சரீரத்தில் சிறு பான்மையாய் சூக்ஷ்மமாய் இருக்கின்றன. மானிட சரீரத்தில் வியாபித்திருக்கும் பிராணனைக் கட்டிப் பிடித்துக் கையாண்டால் இயற்கை முழுவதையும் அடக்கி ஆளலாம். இவரே அவர்; அவரே இவர். ஒரு சிறு பாத்திரத் தண்ணீரில் பிரகாசிப்பதும் சூரியனே; பெரும் சமுத்திரத்தில் பிரதிபிம்பித்திருப்பதும் அவனே; அண்ட முழுவதும் வீசுவது அவன் கிரணங்களே. சிறு துரும்பின் மேல் படுவதும் அவையே. சூரியன் ஒன்றே; பிராணனும் ஒன்றே. சரீரத் துரும்பில் பிரகாசிக்கும் பிராணன் சூரியனை ஆண்டால், அண்ட சராசரங்களை ஒட்டியாளும் சர்வ சக்திக்கு ஆணையிடலாம்.

உண்மைப் பிராணுயாம மேதாவிகள் இருந்திருக்கிருர்கள். இருக்கவும் இருக்கிருர்கள். ஆனல் அவர்கள் வெகு சிலரே. இவர்கள் உலக வாசிகளுக்குக் காட்டிக் கொள்வது கிடையாது. இந்த சூக்ஷ்மப் பிராணுயாமம், குரு முகாந்தரமாக நேரில் கற்றுக் கொண்டு செய்தால் தான் சித்திக்கும். அதுவும் இந்த ஜன்மத்திலோ அல்லது எவ்வளவு ஜன்மங்கள்கழிந்தோ!

இவ்வளவு கஷ்டமாகவும், கிடைக்காததாயும், அபாயகரமாயுமுள்ள பிராணயாமத்தைப் பற்றி பேசி என்ன பிரயோசன மென்று, உஷக் காலப் புகையிலே வேதாந்தி கேட்கலாம். இந்தப் பிராணயாமத்திற்கு ஒரு படியா யுள்ளது சுவாசக் கட்டுப்பாடு. (Breath Control) இந்தப் படியை மட்டும் உபயோகிக்கிறவர்களுக்கு எண்ணிலாப் பலன்கள் சரீரத்திற்கு ஏற்படுகின்றன.

இந்தப் படியை எவ்வாறு ஏறி ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்து நோயை விலக்கி ஆனந்தத்தைப் பெறுவது என்று மட்டும் தான் இங்கே கவனிக்கப்படும். மற்ற அஷ்டாங்க யோக பந்தங்கள் காட்டிய சூக்ஷ்மப் பிராணயாம வழி, தனி ஹோதாவைச் சேர்ந்தது. சாதாரணமாய், சமயம் வாய்க்கும் பொழுது கவனிக்கப்படும்.

இச் சரீரம் சம்பந்தப்பட்ட மட்டிலும் பிராணயாம வழியை நேரில் தான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டு மென்ற அவசியம் இல்லை. அமைதி, பொறுமை, நிதானம், முயற்சி இருந்தால் ஆரோக்கியம், தேஜஸ், வீரியம் பெறுவது மன்றி சமயம் வாய்க்கும் பொழுது உன்னதப் பிராணயாமத்திற்கும் வழி தேடிக்கொள்ளலாம்.

சுவாசத்தின் முக்கியம் யாவரும் அறிந்ததே. அறுபது நாள் அன்ன மின்றி இருக்கலாம். அறுபது விநாடி சுவாசமின்றி இருக்க முடியாது. சர்வ அங்கங்களும் தத்தம் வாழ்விற்கு இதையே எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்றன. புஷ்டி யில்லா விட்டாலும் சில காலம் சமாளித்துக் கொள்ளும். ஆனால் இப்பெரும் துணை யில்லாவிட்டால் உடனே வாடி அழியும். சரீரத்தைக் கொழுக்க வைக்கும் புண்ணியவான்கள் இதன் உண்மையை மறக்கின்றார்கள். சதை மேல் சதையேற்றும் வஸ்தாதுகள் இவ்வுண்மையில் அக்கரை கொள்வதில்லை. மேல் நாட்டுத் தேகப்பயிற்சி நிபுணர்களோ இப்பொழுது தான் இச்சுவாசத்தின் அருமையையும், பெருமையையும், இரகசியத்தையும் கண் கொட்டி விழித்துப் பார்க்கிறார்கள்.

பல்லாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன் இதன் உண்மையைக் கரை கண்டு முன் வந்தவர்கள் பாரத வருஷத்தில் உதித்த தபோ நிதிகளே!

பிராணனின் வெளித் தோற்றங்களில் ஸ்வாசம் ஒன்று. ஸ்வாசத்திற்குக் கருவியாயுள்ளது, நுரை ஈரல். பிரம்மாண்டத்தில் நிரம்பிய பிராணனை நேராக ஆகர்ஷணம் செய்து உயிர் நிலையைக் கைப் பற்ற முடியாததால், சரீரத்தில் அமைந்துள்ள கருவிகள் தேவையாகின்றன. சுற்று மார்க்கமாக இப் பிராணனைக் கைக் கொள்கிறோம்,

யோக மேதாவிகளுக்குப் பிராணனைக் கைகொள்ள, சரீர யந்திரங் களைப் போன்ற மத்தியஸ்தர்கள் வேண்டியதில்லை. இக்காரணம்பற்றியே சமாதி நிலையில் இருதயம் துடிக்கா விட்டாலும், நுரை ஈரல் வேலை நிறுத்தச் செய்தாலும், ஆகாரம் விலக்கப்பட்டாலும், உயிர் விலகாமல் சரீரம் காப்பாற்றப்படுகிறது. இவ்விஷயம் ஒரு பெரிய தனி கிரந்தமாகும். தனித்தொகுதியில் கவனிக்கப்படவேண்டும்.

சிருஷ்டி அமைப்பில், ஸ்வாசம் பிராணனை அளிப்பது பெரும் விநோதம். இதைப் போன்ற சூழ்ச்சி மானிட யுக்திக்கு எட்டாது. மனக்கோட்டை கட்டினாலும், கையால் செய்து காட்ட முடியாது, தனக்குத் தானே சரி செய்து கொண்டு, ஒன்றொன்றிற்கும் ஒத்துழைப் பாய் சமயோசிதம் போல் வேலை செய்யும் இந்த உன்னத இயற்கை இயந்திரங்கள் !

முன் எடுத்துக் கூறிய பிரகாரம், சரீரம் உயிர் ஓங்கி உழைப்பதும், வளருவதும், சக்தியைப் பெறுவதும் ரத்தோட்டத்தினால் ரத்தத்தில் அமைந்துள்ளது சக்தி (Energy). இச் சக்தி பிராண வாயுவால் கொடுக்கப்படுகிறது. நல்ல ரத்தம், பிராண வாயு மிகுந்து, சரீரம் முழுவதும் பரவி, பழுது போனதை எரித்து, புத்துயிரை அளித்து, சதை அணுக்களை ஜீவ தசையில் வைக்கின்றது. நல்ல ரத்தத்திற்குத் தேவை யான பிராண வாயு, சரீரம் தாங்கக் கூடிய பிரமாணத்தில் கலந்த வெளி ஆகாயத்திலிருந்துதான் வருகிறது. சரீரத்தினுள் பிராண வாயுப் பொக்கிஷம் இல்லை.

பிராணவாயுவைப் பரவச் செய்வதற்கென்று புது ரத்தம் வெளியி லிருந்து வருவதில்லை. வாழ்வில் எரிக்கப்பட்ட செத்த அணுக் களையும், ஜீர்ணிக்கப்பட்ட உதவாப் பொருள்களையும் தாங்கிய அசுத்த ரத்தமே, சுத்த ரத்தமாக மாறுகிறது. வெளியிலிருந்து வந்த ஆகாயத்தி லிருக்கும் பிராண வாயுவை அபகரித்து, தன்னிடமிருந்து அசுத்தப் பொருள்கள் எரிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் கரியமல வாயுவைப் பறி கொடுத்துச் சரீரத்தைக் காப்பாற்றுகிறது.

இருதய விநோதம்

அலாவுதீன் கதையில் பழைய விளக்கிற்குப் புது விளக்கு வாங்கு வது போல் நடக்கும் தந்திரம், நுரை ஈரலில் ஏற்படுகிறது. "பழைய கந்தலைக் கொடுத்து விட்டுப் புதுப் புடவையை வாங்கிக் கொண்டு வா, அம்மா!" என்று தட்டி அனுப்பும் தாயார் தான் இருதயம். புதுச் சரக்கை வரவழைத்துக்கொண்டே இருப்பதற்கும் பழைய சரக்கை வெளியே தள்ளிக் கொண்டே இருப்பதற்கும் மின்சார ஏற்றம்

(Electric Lift) வெளி உலகத்திற்கும் உள் அந்தரங்கத்திற்குமாக வேகமாய் போய்க்கொண்டே இருக்கிறது. இந்த ஏற்றத்திற்கு ஸ்வாசம் என்று பெயர். வெளியே போவது, உள்ளே நுழைவது என இரண்டு பாகங்கள் அடங்கியது. இந்த ஸ்வாசம் அல்லது மூச்சு, வெளியே போகும் பொழுது கரியமல வாயுக் கந்தை குப்பைகளை வெளித் தள்ளுகிறது. புதுச் சரக்கான பிராண வாயுவை, இழுத்துக் கொள்ளுகிறது.

கடற்கரையில், கடல் பஞ்சு (Sponge) என்பது அகப்படும். அது மிகவும் சல்லடைக் கண்கள் போல் துளையிடப்பட்டு, அதி மிருதுவான பொருளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கும். தண்ணீரில் போட்டால், 'ஜிவ்' என்று அதை உறிஞ்சி ஒன்றும் அறியாத திருடன் போல், மாறுதலின்றி இருக்கும். இதைப் பிழிந்தால் ஏகமாய்த் தண்ணீர் வெளியில் கொட்டும். இப் பஞ்சு பல தினுசுகளாய் அகப்படும். இதில் ஒரு விதத்தில் மத்தியில், ஒன்று தடித்து ஓடி, இரு பக்கங்களிலும், பல பெரிய சிறிய கிளைகளாய்ப் பிரிந்து துவாரங்கள் நிரம்பிய விரல்கள், நரம்புகள் போல் ஓடிப் பரவி யிருக்கும்.

நுரை ஈரல்

இந்தப் பஞ்சைப் போன்றது, நுரை ஈரல். ஆனால் இது காற்றுப் பஞ்சு, தண்ணீர்ப் பஞ்சல்ல. அமைப்பும் சற்றேறக் குறைய இம் மாதிரியே. எண்ணுக்கடங்கா கிளைகளாகவும் பிரிந்து, மிகப் பொடியவையாகி, துவாரங்கள் அணுக்கள் போல் பிரிய, நெஞ்சினுள் இரு பக்கமும் பரவி யிருக்கின்றது. ஒவ்வொரு அணுவும் ஒரு காற்றுப் பை; ஒவ்வொரு காற்றுப் பையையும் ஊடுருவி மேவி, மிகப் பொடிய ரத்தக் குழாய்கள் நிற்கும். அசுத்தத்தின் பக்கத்தில் சுத்தம். சுத்தக் குழாய்களின் பக்கத்தில் கரியமல வாயு நிறைந்த அசுத்த ரத்தக் குழாய்கள். பார்ப்பதற்கு அப்பாவியாகத் தோன்றலாம் இந் நுரை ஈரல்! ஆனால் உள் முழுவதும், காற்றை நிரப்பியுள்ளது. கடல் பஞ்சை பிழிந்தால் தண்ணீர் வரும். ஈரல் பஞ்சை கசக்கினால் காற்று வெளியேறும். கடல் பஞ்சைப் பிழிந்தவுடன், தண்ணீரில் போட்டால் நீரை உறிஞ்சிக்கொள்ளும். இம் மானிடப் பஞ்சின் இறுக்கத்தை ஒழித்தால் திரும்பவும் காற்று உள்புகும்.

ஸ்வாசம்

பஞ்சை மனிதன் கைகளால் கசக்குகிறான். நுரை ஈரலை, டையாப்ரமும், நெஞ்செலும்புகளும், தட்டைகளும் சேர்ப்புச் சதைகளும் அமுக்குகின்றன. விரல்கள் பிரிந்தால் பஞ்சு உப்புகிறது; நெஞ்சு அகன்று டையாப்ரம் இறங்கினால் நுரை ஈரல் பெருகி, காலி இடத்திற்கு வெளிக் காற்றையும்

உள்ளிழுத்துக் கொள்கிறது. இவ்வாறு நிமிஷத்திற்குப் பல தடவைகள், கட்டுப்பாட்டுக் கடங்கா மூளையின், நரம்புகளின் தூண்டுதலுக்கொப்ப, நுரையீரல் குறுகவும் பெருகவும் செய்றகிது. ஒவ்வொரு குறுக்கத்திற்கும், காற்று வெளியே துரத்தப்பட்டு, பெருக்கத்திற்கு வாயு உள்ளிழுக்கப் படுகிறது. இது தான் ஸ்வாசம்.

இயற்கை தர்மத்தில், இந்த ஸ்வாசத்தின் வேகம் சரீரத்தின் தேவையைப் பொறுத்தது. அதிக வேலை செய்யும் பொழுது, சீக்கிரமாக மஷ்டுக்கள் உண்டாகி வெளியே தள்ளப்பட வேண்டும். அதிகமாகவும், சீக்கிரமாகவும், சரீர அணுக்கள் புதுப்பிக்கப்பட்டு, சக்தி (Energy) அளிக்கப்பட வேண்டும். இதற்கொப்ப ஸ்வாசத்தின் வேகம் அதிகரிக்கிறது.

இந்நுரை ஈரலின் அடக்கப் பிரமாணம் எவ்வளவு? சரீர கனம், அதாவது, புதுப்பித்து உயிர்ப்பிக்கப்பட வேண்டிய சதைகளின் நிறுவைக்குத் தக்கவாறு, போதுமான வாயுவைப் பறி முதல் செய்யக் கூடியதாய், சக்தி வாய்ந்துள்ளது. ஐம்பது வீசை கனமுள்ள சதைகளை உயிர் நிலையில் வைக்க வேண்டுமானால், நுரை ஈரலின் சக்தி, பிரமாணம், ஒரு கணக்கிற்கு அமைந்திருக்க வேண்டும். நுரை ஈரலின் சக்தி ஆட்சிக்கு மீறி சதை கனம் தூக்கி யிருந்தாலோ?

விபத்து விளையும்! சதை அதிகமாகவும், அதற்குச் சக்தியளிக்கும் நுரையீரல் சிறு பான்மையாகவு மிருந்தால், சரீரத்திற்கு எச்சமயத்தில் எந்த அபாய மேற்படுமென்று, ஹிமயமலை ஜோஸ்யர்களால் கூடச் சொல்ல முடியாது. குருவியின் தலையில் பனங்காயைச் சுமத்துவது என்ற பழமொழியை வாசகர்கள் அறிவார்கள். சொல்ப அடக்கம் பெற்ற நுரையீரல் குருவியின் தலையில் கொழுத்துப் பருத்த சதை மூட்டைப் பனங்காயைச் சுமத்தினால்? பழமொழியில் குருவி மட்டும் சாகும். இங்கு சரீரப் பனங்காய், நுரையீரல் குருவி, இரண்டும் அழியும். 'படக்' கென்று செத்தாலும் பரவாயில்லை! பல வருஷங்களுக்குச் சித்திரவதை அனுபவித்துப் பின்னால் அழியும்.

இரு மனிதர்கள் வேகமாய் நடக்கிறார்கள். அதில் ஒருவன், சாதாரண ஆரோக்கியம் பெற்றவன். மற்றொருவன், பஞ்ச மறியாப் பெரும் சதை மூட்டை! ஒருவன் சுபாவமாய் மூச்சை விட்டுக் கொண்டு,

சதையும் ஸ்வாசமும்

லக்ஷ்யமின்றிச் செல்லுகிறான். பெரியவன் பெரு மூச்செறிகிறான். "புஸ்! புஸ்!" என்று சீக்கிரம் சீக்கிரம் ஸ்வாசிக்கிறான். ஏன்? ஒருவனுக்கு, நுரையீரலின் சக்தியும், அது உயிர்ப்பிக்கவேண்டிய சதை

கனமும் ஒத்திருக்கின்றன. பெரும் சதை முதலாளிக்கோ, கால் டன் சதையும், வேலையில் விஷத்தைக்கக்க, அதை வெளிச் செலுத்த முடியாமல், சிறு நுரையீரல், பாவம் தவித்துத்துடிக்க, போதுமான பிராணவாயுக்காக ஸ்வாசம் மெயில் வண்டி வேகத்தில் வருகிறது. நுரையீரலால் ஏற்படக் கூடிய பிராணன், சாதாரண, மனிதனுக்கு வியாதியைத் தடுக்கவும், போக்கடிக்கவும் மிகுதியானது. சதை கனம் மேலிட்டவனுக்கு, பிராண பலம் குறைந்திருக்கும். சதையைக் காப்பாற்ற முடியாமல் பிராணன், பரிதபிக்க, வியாதி வந்தாலோ, அதற்கே சரணாகதியாகி, வசிக்க வேறு இடம் தேடிக் கொள்கிறது.

பெரும் சதை வாய்ந்தவர்களுக்கு மட்டுமா இக்கதி? பொடியரா யிருந்தாலும், நுரையீரலின் சக்தி, இருக்கும் சதையைக் கூடப் புதுப்பிக்கப் போதாததா யிருந்தாலும் இதுவே கதி!

வாழ்வில் ஆரோக்கிய வீர்யம் மிகுந்திருக்க வேண்டும். நுரையீரலின் வேலைத் திறமை, சரீர கனத்திற்கு மேலிருக்க வேண்டும். ஆரோக்ய வீர்யத்தை ஒரு பின்னமாகக் காண்பிக்கலாம்.
ஆரோக்கிய வீர்யம்.

$$\text{(Vital index)} = \frac{\text{நுரையீரலின் சக்தி (Lung capacity)}}{\text{சரீர கனம் (weight of body tissues)}}$$

அல்லது

வாழ் வென்ற வியாபாரம் = நுரையீரலென்ற வரவு — சரீர கனமென்ற செலவு.

$$\frac{\text{ஆனந்த}}{\text{அனுபவ}} \text{ மிகுதி } \frac{\text{லாபமா?}}{\text{நஷ்டமா?}}$$

இக்கேள்வியை ஒவ்வொருவரும் தமக்குத் தாமே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். லாபமென்றால் வாழ்க்கையில் வெற்றி. கைக் கொண்ட விரதத்தின் பூர்த்தி; ஜன்மத்தின் பண்பு. நஷ்டமென்றால், எடுத்த காரியம் எள்ளு! அனுபவமோ, தர்ப்பை மூலமாகத்தான்! சாக்ஷாத்காரமோ—புனரபி ஜனனம், புனரபி மரணம்—எண்ணத் தான் முடியாது!

"ஆரோக்கிய மில்லாத மேதாவிகள், உலகத்தில் கீர்த்தி, தெய்வீகம் பெறவில்லையா?" என்று, பொடி மட்டையைத் தட்டிக் கர்ஜிக்கலாம் சிலர். அபூர்வப் பிறவி மேதாவியைப் (Born Siddha) பற்றி இங்கு கவனிக்க வரவில்லை. ஆனால், இவர்கள் சரீர ஆரோக்கியமும் பெற்றிருந்தால், உலகத்திற்கு இன்னும் கணக்கில்லா நன்மைகளைச் செய்யக் கூடும். பொடி மட்டை தட்டுகிறவர்க

ளெல்லாம், பிறவி ஞானிகளாகவும், ஜீவன் முக்தர்களாகவும் இருந்து விட்டால், இக் கட்டுரைக்கு அவசியம் ஏற்பட்டிராது. ஒரு மேதாவி ஜனித்தால், ஒன்பது கோடி பாமரர்கள் பிறக்கிருர்கள். முக்கியமாய் ஆனந்தமான சாதாரண ஜனங்களுக்கு விளக்குவதே இதன் கருத்து.

பல்லாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன், இந்திய நிபுணர்கள் இந்த ரகஸ்யத்தை அறிந்து கொண்டார்கள். பிராணன் சரீரத்தைக் காப் பாற்றுகிற செலவைக் குறைத்து, சர்வ வியாபகமான, சர்வ பலம் பெற்ற ஆனந்த ஸ்வரூபமான, இதர பிராணனென்ற பரம் பொருளேக் கைப்பற்ற மிகுதி செய்து கொண்டார்கள். மேல்நாட்டார் இப்பொ ழுதுதான், நுரையீரலின் சக்திக்கும், சரீர கனத்திற்கு முள்ள, சம்பந் தத்திற்குக் கண் விழித்துக் கொள்ளப் பார்க்கிருர்கள். நுரையீரல் அகன்றிருக்க வேண்டும், போதுமான இடம் பெற வேண்டும், பலம் பெற வேண்டும், சுத்தமாக வேண்டு மென்று தலையைச் சொறிந்து, பென்சிலேக் கடித்துக் கொண்டிருக்கிருர்கள்! சில வெளிச் சதை அப்பியாசங்களேயும் உண்டாக்கியிருக்கிருர்கள்.

சரீர மெங்கும் நுரையீரலாகவே ஆகி விட வேண்டு மென்று அதிக ஆசை பிடித்தவர், இதற்கென பல மேல் நாட்டு அப்பியாசங்களே மேற் கொண்டு, ஹிருதய உப்புசமென்ற (Dilatation of the heart) வியாதி யையும் பெறுகிருர்கள். இதனுல் ஏற்படும் அவஸ்தையை எழுதி முடியாது. தேன் நன்ருயிருக்கிற தென்று, சீசா சீசாவாகக் குடித்து விட்டால் மலச்சிக்கல், வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவற்றின் வம்சக் குழந்தைகளெல்லாம் குடலேப் பிடித்துக் கொண்டு விடும். யோக சாஸ்திர முறையில் தான் இந்த அபாயங்கள் வராமல் பலன் கிட்டும். அறுபது அங்குல மார்பின் அவசியத்தை யொழித்து இருக்கு மிடத்தைப் புனிதம் செய்து, பிராணுயாமம், பெரும் சக்தி-யந்திர சாலேயைக் கொடுக்கும்.

மேல் நாட்டுப் பயிற்சி

* * * *

இப்பொழுது யோகப் பிரியர்களெல்லோருக்கும் பிராணுயாமத் திற்காக நாக்கில் ஜலம் சொட்டிக் கொண்டிருக்கும்! ஊசி மிளகாய் வைடமின் சட்ணிக்கு நாக்கைத் தோளில் போட்டு அலேபவர்களேக் கவனிக்கத் தேவையில்லே. பொறுமையுடன் சில முன் அனுஷ்டானங் களே அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆசனம் செய்து, ஸ்நானம் முடித்துக் கொண்டு சுத்தமான இடத் தில் சம தரையில் உறுத்தாத பூஜைப் பாய் மேலோ, மான் தோல்

மேலோ அமர்ந்து கொள்ளவும். மூக்கின் துவாரங்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். தொண்டையையும், வாயையும் மாசின்றிக் கழுவிக் கொள்ளவும். பத்மாசனத்தில் செய்வது தான் உசிதம். பத்மாசனம் வராதவர்கள் சுகாசனத்திலோ அல்லது சாதாரணமாகவோ உட்கார்ந்து கொள்ளலாம். ஆனால் முதுகு, கழுத்து வளையக் கூடாது. யோக ஆசனங்கள் பழகி இதை ஆரம்பிப்பது நன்மை. இல்லாவிடினும் பிராணாயாமம் மட்டும் செய்யலாம். தோஷம் ஒன்றுமில்லை. பரம்பொருளாகிய பரம குருவைத் தியானித்துச் சித்த சக்தியுடன் இருக்கவும்.

ஸ்திரமான ஆசனத்தில் அமர்ந்தவுடன், மூக்கின் இரு துவாரங்கள் வழியாகவும் ஸ்வாசம் புகுந்து வெளிச் செல்கிறதா என்று பரீட்சித்துக் கொள்ளவும். பிராணாயாமத்தில் எத்தனையோ வகைகளுள்ளன. அவற்றை யெல்லாம் சரீர சாதனைக்குக் கைப்பற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒவ்வொரு பிராணாயாமத்திலும், 'பூரகம்' 'ரேசகம்' 'கும்பகம்' என்ற மூன்று கிரியைகளும் சம்பந்தப் படுத்தப் படும். 'பூரக' மென்றால் ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுப்பது; 'ரேசக' மென்றால் ஸ்வாசத்தை வெளியே செலுத்துவது; 'கும்பக' மென்றால் ஸ்வாசத்தை உள்ளேயும் வெளியிலும் செலுத்தாமல் அடக்கிக் கொள்வது.

பிராணாயாமம், நிதானமாயும் அமைதியாயும் பழக வேண்டிய சாதனை. அவசரத்தில் இழுப்பது, 'புஸ்' என்று வெகு சீக்கிரம் விட்டு விடுவது என்பது கிடையாது. ரேசகம் செய்யப் பூரகத்தைக் காட்டிலும் அதிக காலம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் இது வெகு முக்கியம். சில சாதகர்கள் ரேசக காலம் பூரகத்தைக் காட்டிலும் இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இருக்க வேண்டு மென்பார்கள். சிலர், நான்கு மடங்கு என்பார்கள். கடியாரம் வைத்துக் கொண்டு விநாடிகள் எண்ணி கணக்கிட வேண்டு மென்பது அவசியமில்லை. மனதிற்குத் தோன்றிய மட்டில், ரேசகத்தை முடிந்த வரையில் நிதானித்துச் செய்வது உத்தமம். சரீர பலன்கள், ஆரோக்கிய வீரிய திடனுடன் திருப்தி கொள்பவர்கள், கும்பகத்தை அரை நிமிஷத்திற்கு மேல் உயர்த்தவே கூடாது. இதை மீறி உட்டியாண, மூல, ஜாலந்திர பந்தங்களின் சூக்ஷ்மங்களையும் அறியாமல் செய்பவர்கள் அபாயத்துக் குள்ளாவார்கள். பொறுப்பு அவர்களையே சார்ந்தது.

பல நாட்களுக்குச் சாதகர் ரேசக பூரக மட்டுமே தான் பழக வேண்டும். இவை மட்டும் பழகுவதிலும் அபரிமித பலன்கள் உண்டு. கும்பகத்தைப் பயில இச்சை இல்லாதவர்கள், ரேசக பூரக மட்டும் செய்யலாம். புதுப் பழக்கமா யிருக்கும் பொழுது, எடுத்த

வுடன் கும்பகத்தைக் கையாளுவது உசிதமில்லை. இடா-பிங்களா ஸுஷும்னை நாடி என்பனவை எவை? இவற்றின் தாந்த்ரீக உண்மைகள் சரீர சாஸ்திர பதிலமைப்புகள், குண்டலினி சக்தி, இவை எல்லாம் கேவலம் சரீர சாதனைக்கு மட்டும் சம்பந்தப்பட்டவை யல்ல. ராஜயோக லட்சனங்கள், சூக்ஷ்மப் பிராணுயாமம் குண்டலினி எழுச்சி இவற்றைக் கவனிக்கும் பொழுது விஸ்தரிக்கப்படும்.

நாடி சுத்தி

வலது மூக்குத் துவாரத்தை, வலது கைப் பெரு விரலால் அமுக்கி அடைத்து, இடது நாசி வழியாக ஸ்வாசத்தை நிதானமாக உள்ளிழுக் கவும். சம்பூர்ணமாய்ப் பூரகம் செய்து மார்பு அகன்று விரிந்தவுடன் வலது மோதிர விரலால், இடது மூக்கை அடைத்து, வலது பெரு விரலை வலது நாசியில் இருந்து அகற்றி, திறக்கப்பட்ட துவாரம் வழியாக அதி நிதான மாக ரேசகம் செய்யவும். முடிந்த வரையில் முழுமையும் ஸ்வாசத்தை வெளித் தள்ளிய பிறகு அதே நாசி வழியாக, மெதுவாய் ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து மார்பில் நிரம்பியவுடன், வலது நாசியை முன்போலடைத்து இடது நாசி வழியாக, ரேசகம் அதி நிதானமாய்ச் செய்யவும். இரு நாசிகளுக்கும் மாற்றி ரேசக பூரகம் செய்தவுடன் ஒரு எண்ணிக்கை முடிகிறது.

ஒரு எண்ணிக்கையானவுடன், சிரமமாயிருந்தால் கையைக் கீழே தணித்து, இரு நாசிகளாலும் சாதாரண ஸ்வாசங்கள் இரண்டு மூன்று இழுத்து விட்ட பிறகு, அடுத்த எண்ணிக்கையை ஆரம்பிக்கவும். சக்தி இருப்பின், இச்சிரமப் பரிகாரமின்றி, முடிந்த எண்ணிக்கைகள் செய்து சில தடவைகள் சாதாரணமாய் ஸ்வாசித்த பிறகு, அடுத்த எண்ணிக்கை துவக்கலாம். இது சாதகரின் சரீர அமைப்பையும், சக்தியையும் பொறுத்தது. முதல் முதலில் ஐந்து எண்ணிக்கை செய்யலாம். ஒன்று அல்லது இரண்டு வாரங்கள் கழித்து, இன்னொரு ஐந்து சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதுபோல் சுய புத்தியை உபயோகித்து, ஒரு வேளைக்கு இருபது முப்பது வரைக்கும் செய்யலாம்.

தினம் காலையில் மட்டும் ஆரம்பிக்கலாம். பின் சாயங்காலமும் செய்யலாம்; மூன்று நான்கு வேளை கூட ஒரு நாளைக்குச் செய்ய லாம். சாவகாசம், சிரத்தை, சக்தி இவற்றிற்குத் தக்கவாறு ஒழுங்கு செய்து கொள்ள வேண்டியது. எப்பொழுது செய்தாலும், சிற்றுண் டிக்குப் பிறகா யிருந்தால், இரண்டுமணி நேரத்திற்குப் பிற்பாடும் பெரும் சாப்பாடா யிருந்தால், மூன்று நான்கு மணிக்குப் பிறகும் செய்வது உசிதம்.

இவ் வப்பியாசத்தால், தத்தளித்து ஓடும் மனது நிதானம் பெற்று அடங்கும். கோபதாபாதி ஷட்வர்க்கங்கள் அமைதி பெற்று, இச்சை (Will) க்கு உள்ளடங்கி ஒழியும். ரத்தம், அதி சுத்தி

பலன்கள் பெரும். நரம்புகள் நரம்பு வலைகள், சக்கரங்கள், அடக்கமும் சாந்தியும் பெரும். ஸ்வாசம் தீர்க்க மடையும். துள்ளித் துடிக்கும் நாடி, ஒழுங்கு முறை அமைதியுடன் செல்லும், சாந்தி உயரும். சத்வ குணங்கள் மேலிடும். சகல ஆரோக் கியமும் கிட்டும்.

தீர்க்க சுவாசத்தில் பலன் அபரிமிதம். நுரை ஈரலின், சந்து பொந்துகளிளெல்லாம் பிராண வாயு உள் புகுந்து, மஷ்டுக்களையும் வியாதிப் பூச்சிகளையும் எரிக்கும். காசம், ஆஸ்த்மா இவை வராமல் தடுக்கும். மார்பு அகலும். சர்மம் தெளிவடையும். முகத்தில் களை யும் தேஜஸும் ஏற்படும்.

உள்ளிழுக்கும் பொழுதும், வெளியிடும் பொழுதும், மனது ஸவா சத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும் இத்துடன் "ஓம்!" என்ற பிரணவத்தை வெளி உச்சாடனமின்றி, ஜபித்துக் கொண்டே யிருக்க வேண்டும். ரேசக பூரக காலத்தின் கணக்கு வைத்துக் கொள்ள, இந்த ஜபம் ஓர் உதவி யாகும். "ஓம்!" ஒன்று, "ஓம்!" இரண்டு, "ஓம்" மூன்று, என்று மனதினுள் கணக்கு செய்து கொண்டே போகலாம். பூரகம் செய்ய எட்டுப் பிரணவம் பிடித்தால் ரேசகத்தை பதினைந்திலிருந்து முப்பது பிரணவம் ஜபிக்கும் காலம் செய்யலாம். நான்கு, ஐந்து பிரணவம் ஜபிக்கும் காலம் சிரம மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

அரை குறையாய் ஒரு நாசி அடைந்திருந்தால், சாவதானமாய் அந்நாசி வழியாகப் பூரக ரேசகம் செய்வதை விடக்கூடாது. கொஞ்சம் அதிக காலமானாலும் பரவாயில்லை. பூராவாக அடைத்துச் சிரமமாயு மிருந்தால், கைகளைத் துடைகள் மேல் அமர்த்திப் பூரக ரேசகத்தை இரு நாசிகளாலும் செய்து, அடைப்புத் தீர்ந்தவுடன், மாற்றி மாற்றிச் செய்யலாம்.

இம் முறையால் தான் ஸ்வாசம் கட்டுப்பட்டு அடங்கும். ஸ்வாச மென்ற பாம்பை, சாதனையால், பல்லைப் பிடுங்கி, வேகத்தைக் குறைத்து நிதான ஆட்சிக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். இக் கட்டுப்பா டிருந்தால் தான், கும்பகத்திற்குப் பிறகு ஸ்வாசம் நிதானித்து வெளி வரும். இல்லா விடில், ஏரி உடைந்து தண்ணீர் வெளி வருவது போலும், சீறும் பாம்பு போலும், அடக்கம் மீறி வெளியோடி வந்து விடும். அவ்வாறுனல் பலன் கிட்டாது.

கும்பகத்தின் ரகஸ்யத்தையும், பலன்களையும், யோக மேதாவிகள் தான் அறிந்தார்கள். மேல் நாட்டில், சரீர சம்பந்தமான இதன் உண்மைகளை அறிந்தவர்கள் யாரும் இல்லை. 'கும்பகம்' என்றால் 'ஸ்வாச நிறுத்தம்' என்று சென்ற அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டிருக் கிறது. ஹடயோகத்தில் இந்தக் கும்பகம் பலவகைப் பட்டுள்ளது. சற்று ஆலோசித்தோமேயானால் இக்கும்பக அமைப்பிலிருந்து நம் முன்னோர்கள் தற்கால சரீர சாஸ்திர மேதாவிகளுக்கு எட்டாத உண்மை யெல்லாம் அறிந்தவர்களென்று ஊகிக்க முடியும். நுரை ஈரலில் இறுக் கத்தின் வேறு பாட்டால். வாயுக்கள் பரவுவதும், பிராண வாயுவின் மாறுபாட்டிற்குத் தக்கவாறு மூளையிலுண்டாகும் உணர்ச்சிகளும், ஹிருதய ஆட்சிக்கும் இதற்கு முள்ள சம்பந்தமும் பெரும் ஆராய்ச்சிக்கு இடம் கொடுக்கும்.

'வேகஸ்' (Vegus) என்று சொல்லப்பட்ட இச்சைக்கு அடங்கா நரம்பின் கட்டுப்பாடு வெகு விநோதம். இது தான் ஹிருதயத்திற்கு ஏற்பட்ட ஆட்சித் தலைவர். பந்தங்கள் கூடிய கும்பகம் மூலம், அந்நரம்பு, மானிட இச்சா சக்திக்குட்பட்டு, ஹிருதயத்தை நிறுத்தவும், துடிக்கவும் செய்வது, வெளி சாஸ்திர ஆராய்ச்சியின் புத்திக்கெட்டாதது. பிராணனை ஸ்பர்சித்து இது கையாளுவது அதி விநோதம். ஒரு விசித்திரம் மட்டும் இங்கு சொல்பம் கவனித்துத்தான் தீர வேண்டும்.

ஆழ்ந்து யோசனை செய்யும் பொழுதும் ஒரே கூர்மையுடன் கார்யத்தைக் கவனிக்கும் பொழுதும், ஸ்வாசம் எவ்வாறு நடக்கிற தென்று பரீட்சியுங்கள். மூச்சு விடுவது வெளியில் அதிகமாய்த் தெரியாது. மனது அடக்கத்திற்குத் தக்கவாறு ரேசக பூரகமும் நிதானப்படுகிறது. எண்ணத்தின் லயத்திற்கொப்ப, ஸ்வாசமும் அடைக்கலமாகிறது சில விநாடிகள் தானாகவே ஆழ்ந்த சிந்தனையில்,ரேசக பூரகமின்றி, கும்பகத்தைப் பெறுகிறது. இதிலிருந்து ஸ்வாசத்திற்கும் மனது ஓட்டத்திற்கு முள்ள சம்பந்தம் நன்றாய் விளங்கும். பதஞ்சலி மஹரிஷியின், 'சித்த விருத்தி நிரோதஹா' என்ற வாக்கியத்தின் உண் மையைக் கையாளுவதற்கென்றே கும்பக மடங்கிய உண்மைப் பிராண யாமத்தைச் சிருஷ்டி செய்துள்ளார்கள்.

ஸ்வாச பந்தனம்

ஆனால் சரீரத்திற்குக் கும்பகத்தால் ஏற்படக் கூடிய பலன் அதிகம். இதற்குகந்த கும்பகத்தையே இங்கு கவனிக்கப்படும். ஸ்வாசத்தை முழுமையால் ரேசகம் செய்து கும்பகம் செய்யலாம். அதை முழுவதும் உள்ளிழுத்து நுரை ஈரலில் அடக்கி வெளிச் செல்லாமலும் செய்யலாம்.

வெளியில் செலுத்தாமல், உள்ளும் இழுக்காமல் நடு நிதானத்தில் தாஞக நிறுத்தி விடுவதும் கும்பகமே. கடைசியாய் கூறியது மிகவும் உன்னத மானது; கடினம்: சாதாரணமாய்க் கிட்டாது. இதற்குக் கேவல கும்பக மென்று கூறுவது.

இங்கு கவனித்துப் பழக வேண்டியது, ஸ்வாசத்தைப் பூரகம் செய்து உள்ளடைத்துக் கும்பகம் செய்வதே. இது எக்காலத்திலும் சாதாரண சாதகருக்கு அரை நிமிஷத்திற்கு மேல் போகக் கூடாதென்பதை நன்ருய் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, வலது நாசியை வலது பெருவிரலால் அமுக்கி அடைத்து, இடது நாசி வழியாகப் பூரகம் செய்யவும். எவ்வளவு காற்று உட்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு உட்கொண்ட பிறகு, இடது நாசியையும் வலது மோதிர விரலால் அடைத்து ஐந்திலிருந்து பத்துப் பிரணவ காலம் ஸ்வாசத்தை உள்ளேயே நிறுத்தி, வலது பெரு விரலை வலது நாசியிலிருந்து விலக்கி அதைத் திறந்து ஸ்வாசத்தை அந் நாசி வழியாக, ரேசகம் அதி நிதானமாய்ச் செய்யவும். பினி இரு நாசிகளையும் திறந்து இரண்டு மூன்று தரம் சாதாரணமாய் ஸ்வாசித்து, சிரமம் ஆற்றிக் கொள்ளவும். பின், இடது நாசியை அடைத்து வலது நாசி வழியாகப் பூரகம் செய்து, ஸ்வாசம் நெஞ்சில் நிரம்பியவுடன் வலது நாசியையும் அடைத்து ஐந்திலிருந்து பத்துப் பிரணவம் வரை கும்பகம் செய்யவும். முன் போல் சில விஞடிகள் சிரமம் ஆற்றிக் கொள்ளவும். இவ்வளவு அடங்கிய பிராணுயாமம் ஓர் எண்ணிக்கையாகும். மூன்று எண்ணிக்கை களில் ஆரம்பித்து, வாரத்திற்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உயர்த்தி, ஒரு வேளைக்கு இருபது எண்ணிக்கைகள் செய்யலாம். முதலில் ஒரு வேளை செய்ய ஆரம்பித்து, பின் இரு வேளை, மூன்று வேளை, நான்கு வேளை செய்யலாம். காலை, மத்தியானம், சாயந்திரம், நடு நிசி என்று நாலு காலங்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்; ஆகாரம் உட்கொண்டு மூன்று, நான்கு மணிக்குப் பின் கும்பகப் பிராணுயாமம் செய்வது தான் உசிதம்.

சாதனையில் மாதங்கள் கழியக் கழியக் கும்பக காலத்தை, இருபது பிரணவம் உச்சாடனம் செய்யும் வரைக்கும் உயர்த்திக் கொள்ளலாம்.

ரத்தம் சுத்தி பெறும். குழலற்ற கோளங்கள், புத்துயிரடையும். நரம்புகள், நரம்புக் கோசங்கள், சக்கரங்கள், வீரியமும், விழிப்பும் பெறும். வியாதிகளைத் தடுக்கும் சக்தி அதிகமாகும். பிராணுயாம சாதகர்

பலன்கள் இருக்குமிட மெல்லாம், ஆரோக்கிய ஜீவாலை வீசி, சுற்றி யிருப்பவர்களும் பலன் பெறுவார்கள். நெஞ்சு நோய்கள் அண்டா; சுக்கிலம் கெட்டிப்படும். மலட்டுத் தனம் நீங்கும். பிராணயாமத்திற்குப் பின் தியானம் செய்தால், மனது நிமிஷத்தில் அடங்கும். உலகத்தின் துன்பங்கள், கல் பாறையிலடிக்கும் காற்றுப் போல் ஓடி விடும். ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். கல்வியும், கல்பனையும் ஓங்கி வளரும். இச்சா சக்தி (Will power) கணக்கின்றிப் பலமடையும். பாரத மக்களின் வாழ்க்கை எல்லையான ஆத்ம சாக்ஷாத் காரம் கிட்டி நெருங்கும்.

சுந்தரக்குறள்

ஆரோக்கியப்பகுதி

1. திணித்துத் திணித்துநீ தின்பது தீது;
துணிப்பையா? அல்ல வயிறு!

2. காய்கீரை வெந்திடும் நீரைக் கழிக்காதே,
காய்ந்து கெடுமே உடல்.

3. இடைக்கிடை கீரைகாய் சோறுடன் உண்ணக்
கிடைக்குமே பொன்னுடல் பண்பு!

4. காப்பி கருஞ்சனி போதையே! இவ்வெறி
தேத்தண்ணீர் தானும் விலக்கு.

5. காப்பிநீர் நின்று நசிக்கும் உடல்பொருள்,
காப்பதரி திவ்வடிமை கள்.

6. தோப்பையும் விற்பரே, பற்களும் காட்டுவார்,
காப்பி குடிக்கும் வெறிக்கு.

7. பாலைக் குடித்து பலத்தைப் பெறுவீரே,
மாலையும் காலை தினம்.

8. காமதேனு விக்கரவை நல்பசு நம்முயிர்போல்,
நாமதனைக் காப்பதே பண்பு.

9. புகையிலை ஊனைத் தொலைக்கும் பணத்தைப்
புகைத்திடும் கோடரிக் காம்பு.

10. சுருட்டுப் பழக்கம் குருட்டுப் பழக்கம்!
விரட்டிப் பழக்கம் வெறு!

அத்தியாயம் 22

விபரீதகரணி

தலை கிழாய்த் தொங்கும் பலன்களை சிரசாசனத்தில் கண்டோம். தோள்மேல் நிற்கும் பலன்களை சர்வாங்காசனத்தில் கண்டோம். தலை கிழாய் நிற்பதில் தலைக்கும் அதனுள் காக்கப்பட்ட, மூளை, நரம்பு ஆதாரங்கள், சதை கோளங்கள் முதலியவற்றிற்குப் பலன். தோள்மேல் நிற்பதால், முக்கியமாக, தைராய்டு, பாரா தைராய்டு கோளங்களுக்கு நன்மை.

இவ்விரண்டு ஆசனங்களிலும், மார்பின் வழியாகவே, மார்பின் ரத்த பொக்கிஷங்களிலிருந்தே பலன் ஏற்பட்டாலும், அதே மார்பிற்கும், அதனுள் அடக்கமான, ஒப்பற்ற உன்னத உடல் நிலைக் கருவிகளுக்கும், தனிப்பட்ட, பலனளிக்கும் ஒரு ஆசனம் தேவையாக இருந்தது.

இந்த ஆசனமே விபரீதகரணி. சர்வாங்காசன சிரசாசனங்கள் செய்யத் தடைபட்டவர்கள், சக்தியற்றவர்கள் இதைச் செய்யலாம். அவ்விரு ஆசனங்களுடைய பலன்களையும் ஓரளவு பெறுவது மன்றி, தனிப் பட்ட இதன் பலன்களையும், கொள்ளலாம்.

பழகும் வகை

சமதள விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். சவாசனத்திற்குப் படுப்பது போல் அமரவும். கால்களை வயிற்றின் மேல் மடித்து உயரத் தூக்கி கைகளின் உதவியால், ப்ருஷ்டத்தையும், முதுகையும் உயரக் கிளப்பி, கழுத்தருகே, முதுகு, தரையுடன், சுமார் 30°, 40° கோணம் அளவிற்கு வந்ததும், மூழங் கைகளை, கீழே நன்ருக, ஊன்றி விரிந்த கைகளால், ப்ருஷ்டத்தைத் தாங்கி, கால்களை ஜோடித்து, பூமிக்கு நட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தவும். இருக்க வேண்டிய நிலை, சித்திரத்தில் காணவும்.

ஆனல் கைகள் ப்ருஷ்டத்தைத் தாங்குவதற்கு பதிலாக, சுருட்டப் பட்ட, ஒரு படுக்கை, இதையும். முதுகையும், தாங்கிக்கொள்ளச் செய்ய, லாம். கைகளுக்கு ஓய்வு கொடுத்து, நெடு நேரம், சிரமமின்றி நிற்பதற்கு, இயலும்; பலன், சொல்பமும் இதால் குறைவு படாது. கை மேல் பாரம் தாங்கும் சிரமமும், இல்லாததால், பலனும் அதிகரிக்கின்றது.

இந்த நிலையில் ஸ்வாசம் சாதாரணமாக நடைபெற வேண்டும்.

ஆரோக்கியத்திலுள்ளவர்கள் இதைச் செய்யுங்கால், படுக்கையின் உதவியில்லாமலே செய்யலாம். சில விநாடிகளிலிருந்து, பத்து நிமிஷங்கள் வரை நிற்கலாம். இந்தக் காலத்தை ஒரு தடவையிலோ, பல தடவைகளிலோ பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். சர்வாங்காசனமும், சிரசாசனமும், தினம் செய்கிறவர்கள், இதை ஆறு, ஏழு நிமிஷங்களுக்கு மேல் செய்யத் தேவையில்லை. நோயாளிகள் செய்யும் கணக்கும் விதமும் மாறு பாட்டையும் நோய்க்குத் தகுந்தபடி, உடல் சக்திக்குத் தகுந்தபடி, என்னையோ இதர நிபுணரையோ ஆலோசனை செய்து இதைக் கையாள வேண்டும்,

பலன்கள்

நெஞ்சு பாகத்தில் அதிக ரத்தத் தேக்கலும், பாய்ச்சலும், உள் கருவிகளுக்கு உண்டாகின்றன. இதனால், லங்ஸூம், இதயமும், அடையும் பலம் அபரிமிதம். நம் பெரியோர்கள், இது, கிழவனைக் குமரனாக்கும் என்று கூறுகிறார்கள். இது மிகையல்ல; உண்மையே. ஸ்வாசப்பையினுடைய நோய்களைத் தடுக்கும். இதயக் கேடுகளைத் தடுக்கும். இவைகளை உன்னதமாய் வேலை செய்யத் தூண்டும். லங்ஸ் கெட்டியாகி அடைபடுவதால் வரும் ஜூரங்களுக்கும் உபயோகமாகும். நிபுணரின் ஆலோசனையின்பேரில், இருமல்கள், டி. பி. (காச நோய்), ஆஸ்த்மா, ப்ளூரசி, இதய பலஹீனம் ரத்த சாயக் கேடுகள் இவைகளை யெல்லாம் போக்க உபயோகிக்கலாம், வயிற்றில் பொறுமல், உப்புசம், புண், இவைகளுக்கும் உபயோகமாகும். படுக்கை உயரம், தயாரிப்பும், வெகு சுலபம். நோயாளியின், சாதகரின், வயது, உயரத்திற்குத் தக்கவாறு, இரண்டு, மூன்று, நான்கு தலையணைகள், விரிப்பில் சுத்தி உபயோகிக்கலாம்.

படுக்கை உதவியுடன் செய்வதும் சுலபம். பிறர் உதவி சாதாரணமாக அவசியமில்லை. படுக்கையைச்சுற்றி, சமதள விரிப்பில் அமைத்து, கழுத்தை விட்டு, முதுகின்நீளம் அளவு, படுக்கை நுனியிலிருந்து விட்டு, அதன் மேல் குதிரை சவாரியாக உட்காரவும். கைகள் ஒத்தாசையினால், பின் சாய்ந்து, தோள், கழுத்து, தலை கீழே நன்கு பதிய அமைக்கவும். கால்களைத்தூக்கி சித்திரத்தில் காண்பது போல் நிறுத்தவும். கைகளை, தரையிலும் அமர்த்தலாம்; அல்லது சித்திரத்தில் காட்டியது போல் இடுப்பைத் தொட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம். இதை, இவ்வாறு செய்ய வயதின் தடையே கிடையாது. ஆண், பெண், குழந்தைகள் எல்லோரும் செய்யலாம்.

அத்தியாயம் 23

ஸித்தாசனம்

இதற்குத் தகுந்ததே இந்தப் பெயர். சித்தனுக உதவும், யோக மார்க்கமாக, ஆத்மார்த்தத்தில், முன்னேற, ஏற்பட்டதாயிருந்தாலும், உடல் நலத்திற்கும், சில முக்கியமான வகைகளில் உபயோகமாகும். ஜெபத்யானங்களுக்குக் கூறப்பட்ட ஆசனங்களில் இது ஒன்று. பத்மா சனத்தைக் காட்டிலும் இது சற்றுக் கடின மென்றே கூறலாம். பத்மா சனம்வராத பலருக்கு, இது சுலபமாக இருக்கலாம்.

சமதள விரிப்பின் மேல், கால்களை, அகண்டவாறு முன் விட்டு அமரவும். இது பழகு முன், கௌபீனம் கட்டாயம் கட்டிக் கொள்ளவும். இடது கையை, விரைகளுக்கடியே கொடுத்து, ஆரம்ப சித்திரத்தில் காட்டியவாறு மேலே தூக்கிக் கொள்ளவும். வலது குதிகாலை, விரைக் கடியே. ஆசனவாய்க் கருகே யுள்ள பாகத்தில் இடித்தமைக்கவும். இடது கையை நீக்கி, விரைகளும் குறியும், குதி மேல் விட்டு விடவும். பின்பு இடது காலை அருகே இழுத்து, குதியைத் தூக்கி, ஆண் குறி உற்பத்தி ஸ்தானத்திற்கு மேல் அமைத்து, பாதத்தை கீழ் நோக்கி விடவும். முழங்கால்கள் கீழே தொட, ப்ருஷ்டம் தொடைகள், விரிப்பைத் தொட்டவாரே, கைகளை, முழங்கால்கள் மேல் அமர்த்திக் கொள்ளவும். விரைகளையும், குறியையும், சௌகர்யம் போல், அமைத்து, ஒதுக்கிக் கொள்ளவும். முதுகு நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும். ஸ்வாசம் சாந்தியுடன், தடையின்றி நடைபெற வேண்டும். கண்களை மூடியும், பாதி திரந்தும், பார்வையை மூக்கு நுனியிலோ, புருவ மத்தியிலோ அமைக்கவும். பூர்ண சித்தாசனச் சித்திரத்தைப் பார்க்கவும். சௌகர்யமாய் எவ்வளவு காலம் வேண்டு மென்ருலும் உட்காரலாம். இதில் நாடி சுத்தி ப்ராணு யாமம் செய்யலாம்.

இது பிந்துவைக் கெட்டிப் படுத்தும். பிந்துப் பைக்கு வீர்ய மளிக் கும். பிந்துவை ரக்ஷிக்கும். நித்திரையில் ஒழுகுவதைத் தடை செய்யும். ப்ரம்மசர்யம் தேஜஸ் அபிவிருத்தியடைய, மிகவும் உத்தமமானது. அதிக பிந்து ஜனிப்பதைக் குறைக்கும்; காம விகாரத்தை அடக்கும். குண்டலினி யோகத்தில், சூக்ஷ்மக் கமலத்யானங்களுக்கு மிகவும் எடுத்தது. மனதையும் அடக்கி, ப்ராணச் சலனத்தை சீர் திருத்தி, சாந்தியை அளிக்கும். பெண்களும் இதை மெத்த உடல் அனுகூலம் பெறப் பழகலாம்.

அத்தியாயம் 24

சில குறிப்புகள்

உடல் உஷ்ணமாதல்

சிலர் ஆசனங்கள் பழகுவதால் உடலில் அதிக உஷ்ண மேற்படுவதாகக் கூறுகிறார்கள். உணவும், ஒழுக்கமும் சரியாக இருந்தால் இந்த உஷ்ணம் ஏற்படக் காரணமேயில்லை. இன்நூலின் ஆரம்பத்தில் உணவுத் திட்டங்கள் கொடுத்திருக்கின்றோம். அதில் முக்கியமாக மிளகாயின் கெடுதலைப்பற்றிக் கூறி, இதை விலக்க எச்சரிக்கை கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த மிளகாயை விட்டு விட்டாலும், அல்லது அதிகம் குறைத்து விட்டாலும் உடல் உஷ்ணமாகாது. இம்மிளகாய் சேறுவதினால் தான் ஆசனங்கள் செய்யுங் காலத்தில் கண் எரிச்சலும், சற்று மலச் சிக்கலும், உடலில் அதிக சூடும், மலத்தில் சில காலத்தில் சிறிது ரத்தப் போக்கும் ஏற்படலாம். ஆனால் இந்தக் கோளாறுகள் அனேகருக்கு உண்டாகாது. சிலருக்கு இவை ஏற்பட்டால் மிளகாய், மிளகு, கடுகு, இவைகளை ஒதுக்க, உஷ்ணம் குறையும்.

உடலைக் குளிர்ச்சி செய்ய

எலுமிச்சம் பழ ரசமும், வெல்லத்தூளும் சேர்த்துப் பானகம் செய்து பருகினால், உடல் குளிர்ச்சி யடையும். இதில் சேர்க்கப்படும் வெல்லமானது, புளிப்பு மாறுவதற்குப் போதுமான அளவு இருக்க வேண்டும். அதிகத் தண்ணீரில் இம்மாதிரியானப் பானகம் செய்யாமல், மா காணிப்படி அல்லது அரைக்கால்படி ஜலத்திற்குள் தேவையான எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து வெல்லம் சேர்க்கவும். ஒரு பழத்திலிருந்து 4 பழங்கள் வரை உடல் தேவைக்குத் தக்கபடி, பழக்கத்திற்குத் தக்கபடி சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இந்தப்பானகத்தைப் பகலில் தாகத்தைத் தணிக்க உபயோகிக்கலாம். திடீரென அதிகப் பழங்களைத் தேவைக்கு மீறி உபயோகப்படுத்தினால், அதிகக் குளிர்ச்சியினால், உடல் அசௌகர்யம் கொள்ளலாம். இது ஏற்படாது பார்த்துக் கொள்ளவும். தினம் காலை, மாலை அரைக்கால் படி அல்லது கால் படி பசுவின் பாலை முறைப்படி உட்கொண்டால் உடலின் உஷ்ணம் தணியும். மலச்சிக்கல், ரத்தம் விழுதல் ஏற்படா. வெண்ணெயும் இத் தொழிலைப் புரியும். காலையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் வெண்ணெயும், மாலையிலும் அதே போல் சேர்க்க, உடல் நலம் உண்டாகும். தமிழ் மக்களில்

அநேகர் நல்ல நெய்யைத் தேவையான அளவு உபயோகிப்பதில்லை. நெய்யும், வெண்ணையும் அதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்டால், உஷ்ணம் தணிவது மன்றி மலப்போக்குத் தாராளமாக ஏற்படும். உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் மலச்சிக்கலை தினம் சுமார் 3 அவுன்ஸ் இடைக்குக் குறை கீரைகளை உண்டால் தடுத்துக் கொள்ளலாம். உயர்தரமான வா பழம், தக்காளிப்பழம், ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடிப் பழங்கள், (கரு திராட்சிப் பழம், இவைகளும் உஷ்ணத்தை விலக்கி மலச்சிக் போக்கும். இவைகளுக்கும் சில சமயங்களில், உஷ்ணம், மலச்சி குறையாவிடில், வாரத்தில் இரண்டு, மூன்று நாட்கள், உயர்தர வாழைப்பழம் ஒன்று, இரண்டு துண்டுகளை விளக்கெண்ணை (Castor Oil) தோய்த்து இரவில் படுக்கு முன் தின்று விட்டால், தாராளமாகப் போகும், உஷ்ணமும் தணியும்.

சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாக தினம் காலை ஓடும் ஜலத்திலே வீழ்ச்சியிலோ ஸ்னானம் செய்தால் உடல் குளிர்ச்சியடையும். இ வசதிகள் இல்லாவிடினும், சூர்ய உதயத்திற்கு முன்பு குளிர்ந்த ஸ்னானமே நன்மையைக் கொடுக்கும். வாரம் இரு முறை உதயத்திற்கு முன்பு எள் எண்ணைத் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்தால் உஷ்ணம் குறையும். சிறு வில்வக்காயையும் அரைத்து, தலையி உடலிலும் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்து பலன் பெறுகிறவர்களும் உ தினம் சிறிது வில்வக் கொழுந்தை கடித்து உண்டால் நலன் ஏற் அவரவர்களுடைய உடல் நிலைக்குத் தக்கவாறு சமய உசிதம் மேல் கூறிய முறைகளால், ஏற்படும் உஷ்ணத்தையும், மலச்சிக்கலை இதரக் கோளாறுகளையும் ஒழித்து விடலாம்.

வரிசைக்கிரமம்

யோகாசனங்களை கீழ் கூறப்பட்ட வரிசைகளைப்போல் பழகுவது உத்தமம். அதாவது: புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனம், மயூராசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், சிரசாசனம், விபரீதகரணி, அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம், யோக முத்ரா, சித்தாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், திரிகோணாசனம், உட்டியாணா, நௌலி, சவாசனம், நாடி சுத்தி. இவைகளில் ஏதாவது பழக முடியாவிடில், அவைகளை விட்டு மிகுதியை மேல் கூறிய வரிசைக் கிரமத்தில் செய்யலாம்.

பலர் ஆசனங்களுக்கிடையேயும் ஒரு காலத்தில் ஆசனத்தின் தடவைகளுக்கு மத்தியிலும், நிமிஷக் கணக்காக அதிக ஓய்வு எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இதனால் உடலிற்கு ஏற்படும் நன்மைகள் குறைவது

மன்றி ஆசன அப்பியாசத்தை முடிப்பதற்குத் தினம் 2-மணி நேரங்களி லிருந்து 4-மணி நேரங்கள் எடுத்துக் கொள்கிருர்கள். இவ்வளவு காலம் செலவழிக்க முடிவதில்லே யென்றும் மனம் சலிக்கின்ருர்கள். நோயற்ற வர் பழகுங்காலத்தில் தடவைகளுக்கு இடையே சில விஞடிகள் ஓய்வும் ஆசனங்களுக்கிடையே ஒரு நிமிஷ ஓய்வுமெடுத்தால் போதும். இப்படிச் செய்வதிலை சுறு சுறுப்பும் தீவிரப் பலனும் கிட்ட நூலில் கண்ட எல்லா ஆசனங்களேயும் 1-மணி நேரம் அல்லது $1\frac{1}{4}$, $1\frac{1}{2}$-மணி நேரத்திற்குள் முடித்து விடலாம். இப்படி முடிக்குங் காலத்தில் சர்வாங்காசனம், சுமார் 20-நிமிஷமும், சிரசாசனம் சுமார் 15-நிமிஷமும், விபரீதகாணி சுமார் 5-நிமிஷமும் நிற்பதற்குக் காலம் மிருகியாகும்.

உடலில் சதை திரள

ஆசனங்கள் செய்தால், உடல் இளேத்துப் போகுமென்றும் இளேத்தே காணுமென்றும், எலும்பும் தோலுமான தோற்றத்தைக் கொள்ளுமென்றும் நினைக்கிருர்கள். எப்பயிற்சியும் செய்யாத நற் முயற்சிகளுக்குச் சத்துருக்களான சோம்பேறிப் புலிகளும், இப்பொய்க் காரணங்களேக் கூறி ஆசனம் பழக விரும்புகிறவர்களே தடுக்கிருர்கள், மனம் உடையச் செய்கிருர்கள். சத்தற்ற உணவுப் பொருள்களே ஒழுங்கற்று உட்கொண்டு ஆசனங்கள் பழகிஞல், இதர உடற்பயிற்சிகள் போல், இவ்வுணவால் திடனில்லாத பொய்ச் சதைகளே பருக்க வைக் காது கழித்து விடும். உடல் இளேத்துத் தோன்றிஞலும், ஆரோக்கியத் தில் இவன் பெருத்தே நிற்பான். ஆஞல் யோகாசனப் பழக்கத்துடன் உணவையும், இந்நூலில் கண்டது போலவும், ஆரோக்கிய உணவு நூலில் கண்டது போலவும் நேர்த்தி செய்து அமர்த்திக் கொள்வார்களே யாஞல், உடலில் சதைகள் திரண்டு வனப்புடன் காணும். யோகாசனங் கள், கெட்ட பொருள்களால் தொத்தும் நோய்ச் சதைகளே பருக்க விடாதே யொழிய, நல்லுணவால் உண்டாகும் நற்சதைக் கூட்டங் களேத் தடுக்காது. ஆசனங்கள் செய்வதுடன் இருவேளேப் பாலும், தீட்டாத கஞ்சி வடிக்காத அரிசி அமுதையும், துவரை, உளுந்து முதலிய பருப்புகளேயும் அதிகமாகச் சேர்த்து வந்தால், உடல் சதைப் பற்றுடன் அழகுற்றுக்காணும். தீட்டாத அரிசிக்கு அதிகப் பணம் தேவையில்லே. பருப்புக்கும், பாலுக்கும் பணம் தேவையாஞல், காப்பி, மிளகாய், புகை யிலே, லாகிரி வஸ்துக்கள், ஸினிமா, குதிரைப் பந்தயம், மருந்துச் செலவு இவைகளிலிருந்து ஏழையும் பணத்தை மிகுத்தலாம்.

முடிவுரை.

உடலற்ருேர்க்குலகில்லே; திடனற்ருேர்க்குச் சுகமில்லே; உடலிழிந் தோர்க்குச் செயலில்லே! செயலும் பண்பும் அற்ருல் உலகில் வாழ்வும்,

வாழ்வாமோ? உடலுறுதி, மனோதிடம், புத்தி கூர்மை உற்றவர்க்கே இக சுகம், பரம்பற்றும் இகச்செயல், முடிவில் பரம்! திடனும், சுகமும் பிறப்புரிமை. இவைகள் நம்மை யண்டாது தடுப்பவை சோம்பலும், அறியாமையும். ஒரு எறும்பைப் பாருங்கள். ஒரு தேனீயைக் கவனியுங்கள். கடற்கடியில் மலை கட்டும் பவளப்பூச்சியை நினையுங்கள். ஓயாச் செயல் கொண்டு, விடாமுயற்சியுடன் பொருள்களைத்தேடித் தமக்கு நல்லுணவும், இனித்தேனும், வியக்கும் வாசமும் அமைத்துக் கொள்கின்றன. இவைகள் சிறு பூச்சிகள். பூச்சிகளிலும் நாம் பெரும் மானிடர்; இவைகளிடமில்லாப் பகுத்தறிவைப் பெற்றவர். இயற்கை கொல்லும் வரை இப்பூச்சிகள், விலங்குகள் சுகமாய்த்திரிய, இயற்கையைத் தழுவி, வசிக்க, சுகிக்க, இவைக்கும் மேலென்ற மானிடப் பிறவி பெற்ற நாம், இயற்கையை மறந்து, செயற்கையால் கெட்டு, மயங்கி, அனாதைபோல் அலறி, புலனிற்கு அடிமையாகி, ஆயுளை குறைத்து, இன்பத்தைச் சிதைத்து, பெயர் உயர்வில்லாத, புல் பூண்டுகளாய் அழுகி நிற்கின்றோம்! இதையும் வாழ்க்கை யென்று எங்கனம் கூறுவது?

தன்னைத் தானே தான் உயர்த்த வேண்டும்! செயலிற்கும், சுகத்திற்கும், உடல் ஆரோக்கியமே அடிப்படையான வஸ்து. ஆரோக்கியத்தைக் கட்டியாள்வதே யோக ஆசன ப்ராணாயாமம். இவையே சோம்பலை ஒழித்து, மனிதன் சக்தியை அதிகரித்து வீர சூரர்களாக வாழ பலம் தரும்; புலன்களின் அடிமையிலிருந்து நம்மை நீக்கும்! எதற்கினிச் சோம்பல், தயக்கம்? நம் மூத்தாதையர், பெற்ற பண்பிற்கு, வளர்த்த கலை இகபர சுகத்திற்கு உரிமையான சந்ததி நாமல்லவா? நம்மறைகளின் பொன் மொழிகளைப் பற்றுவீர்களா?. அல்லது, சமூகத்தை, ஓயாது பதுங்கி மேய்ந்து, படையாய்ப்பற்றி படுநாசமாக்கும், சோம்பேறி குதர்க்க வம்பு மானிடக்கரையான்களின் பேச்சிற்கும், கிண்டலுக்கும் அழிவீர்களா? இவர்கள், தானும்நலனடையார், பிறரையும் நலனை அண்டவிடார். இவர்கள் நல்லுடல், நற்செயல், நல்லுணர்ச்சி யற்றவர். தானும் உழைக்கார், பிறர், உழைக்கவும் சகியார்! இப்பொழுதாவது விழியுங்கள்! விழித்த பின் வாழ்விற்கு என்றும் மோசமில்லை. உம்முடலைக் காக்க நீங்களே முயற்சிக்க வேண்டும். கேலி செய்வோர், உங்கள் கஷ்டத்தைத் தாங்குவரா? நோயால் துன்புற இளம் வயதில் உயிர் இழக்க, உம் பெண்டு பிள்ளைகளைத்தான் இவர் காப்பரோ? முயற்சியுற்றால் இகழ்ச்சி என்றும் அடையீர். இன்றே பற்றும் இந்நூலின் பயிற்சிகளை! என்றும் வாழுங்கள் சுகம் பெற்று இகபரத்திற்கென்று! ஈஸ்வரன் உங்களுக்கு நற்புத்தி, நற்செயல், நற்சுகம் கொடுத்துக்காக்கட்டும்! மங்களம்!

சுந்தரம்.